柔らかさ命

# ar

衝撃のデビュー！ &TEAM

連載
吉野北人の
HOKUTOIRO

7ORDER




Her lip to
ランジェリー
ボディバーム＆
クリームセットが
総勢50名に
当たっちゃいます♡

2023
JANUARY
1
アール

COVER GIRL
小嶋陽菜

## 私のカラダは私が主役♡

目指すは自分をスキになるカラダ
**ベビキュンBODY**

令和のピーチ姫見参
**桃尻オンナと呼ばれたくて**

透け透けぴたぴたチラチラ
**コートを脱いだら**
**BODYジェニックな冬**

新年早々、新調しちゃいますか？
**Nice to meet lingerie**

可愛い子の24時間ケア
**ヒロインボディルーティン**

アール1月号 2022年12月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売）第29巻第1号 平成8年2月20日第三種郵便物認可


QUAD
RI
FOGLIO
クアドリフォリオ
quadrifoglio-n.com | @quadrifoglio.official
全国の Cosme Kitchen で販売中


ようやく出会えた
私のスキンケア
乾燥肌や敏感肌の方々が、
四つ葉のクローバーを見つけ出した時のような、
「ようやく私にあったスキンケアに出会えた」と
思って頂きたい。
そんな想いを込めたブランドです。
QUAD
RI
FOGLIO
LOTION
BALM
CLEANSING
100g
CREAM
SERUM


KOIZUMI
Salon Sense® 300
#じぶん色つづく
好きも 夢も 髪も じぶん色
実施期間
2022 11.1
2023 1.31
抽選で合計100名様に当たる!
サロンセンス300
トリプルプレゼントキャンペーン実施中!
1 買って当たる
2 Followして当たる
3 投稿して当たる
詳細はこちら
お客様相談窓口 ナビダイヤル (全国共通番号)
TEL 0570 (07) 5555
受付時間 9:00~17:30 (土・日・祝日を除く)
発売元 小泉成器株式会社
〒541-0051 大阪市中央区備後町 3-3-7 TEL(06)6262-3561

NEW ARRIVAL FASHION

Photo: Otake Miyuki
Styling: Ito Makiko
Text: Iseki Sayaka
Illustration (portrait): Kanako
Design & Illustration (flower): Naitoh Hanako



01 : Mardi Mercredi



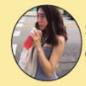
ストリートな着こなしが
可愛くキマる、
オンナっぽカラーのMA-1♡

02 : SNIDEL



素材やディテール、
シルエット…すべてが
最旬なIt アウター

今月の TALK member



STYLIST
伊東牧子さん

カジュアルだけど、どこかヌケ感のある女っぽいスタイリングに定評のある人気スタイリスト。年末は那須にて親子4代で温泉旅行を満喫。2023年の目標は彼氏と一緒に温泉旅♡(切望w)



ar編集部員
ファッション担当
松山みずき

3年ぶりの渡韓で、絶対行くと決めていたRECTOへ初訪問♡ OSOIやANDERSSON BELL等を扱うセレクトショップVISUAL AID、日本未上陸の&Other Stories、とりあえず毎回覗くALANDにも行けて大満足！

theme :

# WINTER OUTER

## 真冬の本気アウター

極寒予報の今季は、デザイン性と防寒性を兼ね備えたホンキの主力アウターが
必要不可欠！ 今っぽくてシャレ見えして、着るだけでキブンが
アガるような最旬あったかアウターを厳選ピックアップ♡

05 : EVRIS



トレンド急上昇中の
B-3は
こなれカラーで
お洒落にアプデ！

03 : MURUA



定番のチェスターは
今季ならダンゼン
まろみホワイト推し

04 : LAGUA GEM



アーバン仕様な
2WAYあったか
ダウンこそ
極寒シーズンの最終兵器

## 狙うべきは合わせやすくてシャレ見えする"まろみカラー"

㊘ 早速ですが伊東先生、今季の真冬アウターは何を買ったらいいですかー？

㊀ 今季はアウターのバリエが豊富なので「好きなコートを選んでね」としか言えない部分もあるんですが(笑)、カラーに関してはエクリュや赤っぽブラウンなど、ニュアンス感のある絶妙カラーがオススメ♥

㊘ 01みたいな淡めのキレイ色も多いですよね。以前パントン社が発表したベリーペリもついに市民権を得た感じ。MA-1ってメンズライクな印象だけど、こんなペールトーンならフェミニンに着こなせそう。

㊀ バランスの取りやすいコンパクトなサイズ感も優秀。ペールトーンといえば02のパファーコートのブルーも可愛い♥

㊘ ボアがMIXされていたり、ハイネック、ツイード素材…全部がキャッチーで最強。完全なる主役アウター！

㊀ B-3は昔から好きで黒を持ってますが、今季は05みたいなブラウンや、ボルドー、カーキなどもたくさん出てるからハードに見えない旬なカラーを新調したい。タートル×プリーツのオンナっぽプレッピーコーデと合わせたいな。あと、結局毎年着たくなるのがチェスター。今年は03みたいに肩まわりがぶかっとしてて、裾はすとんとＩラインなタイプがイチ押し。このチェスター、オフホワイトのシャギーがドストライク。しかもすっごく合わせやすそう。

㊘ 冬の白って、実は何にでも合いますよね。あえて全身白でまとめるのも可愛い♥

㊀ 白といえば、04のクリームカラーのダウンコートも絶対使えそう。マットな質感が都会的！

㊘ お腹から下が取り外せるので、クロップド丈としても着られる2WAY仕様も高ポイント。う～、1枚に絞りきれない！(笑)

04 : 「ジャケットにふわっとボリュームがあるぶん、ミニ合わせでボトムはコンパクトに。＋ロングブーツでTHE今年なY2Kルックが完成♪」(伊東) ジャケット¥18,700／ラグア ジェム(バロックジャパンリミテッド)

05 : 「素材にほどよくハリがあるから、厚手のニットと重ねても着膨れしなくて優秀」(松山)「どんなコーデも即こなれるのがB-3の最大の魅力！」(伊東) ジャケット¥16,600／エヴリス(エヴリス ルミネエスト新宿店)

01 : 「フーディ×チノパンでスポーティに着こなしたいキブン。グレーカラーと合わせるコーデも今年っぽくて◎」(伊東)「裏地のブラウンがツボ♡」(松山) ブルゾン¥32,000／マルディ メクルディ(ムシンサ ジャパン)

02 : 「コーデが沈みがちな真冬こそ。こんな明るい色味でぱっと明るく♡」(松山)「シンプルな黒コーデに羽織るだけでオシャレ度がぐんとUP。＋パールでフレンチシックに」(伊東) ジャケット¥39,600／スナイデル

03 : 「ベージュのワントーン合わせとか、ラベンダーとグラデさせて明るくまとめると今っぽさ満点に。チェスターはシルエットがかっちりしてるので、コーデは"脱サバ"を意識してみて」(伊東) コート¥18,590／ムルーア

# 朝も夜も、毎日の洗顔が１本に。

素肌にミニマムな選択で、洗顔スタイルを変えていきます。




動画でチェック！
プレゼントも
当たる！

ウォータリークレンジング 1,870円（税込）

| | | |
|---|---|---|
| ダブル洗顔不要 | 毛穴汚れもOFF | 防腐剤無添加 |
| マツエクOK | 濡れた手でも使える | 無香料 |

銀座化粧堂
GINZA KESHODO

www.ginzacosme.jp

銀座化粧堂株式会社　東京都中央区京橋 2-1-3　お問い合わせ　0120-954-944　（平日 9-17 時）

NEW ARRIVAL COSMETICS



ヘアメイクアップアーティスト
犬木 愛

数々の女優やモデルのヘアメイクを担当。代名詞ともいえるつくり込みすぎない"ヌケ感メイク"や、トレンド感のある"好感度メイク"は業界でも右に出るものなし。「犬木さんの"私がメイクした子はみんなに愛されてほしい。そんな気持ちでつねにメイクしています"というマインドが素敵！　それが根底があるからこそ女性たちが魅力的に輝くんだなと実感しました」（塩田）



ar編集部Beauty番長
塩田美和子

カバー&巻頭ページを担当。可愛いものへの飽くなき探求心と"ミーハーみはこ"と称されるほどに前のめりなミーハー魂を武器に、鮮度の高いページを作り続けるarの生き字引。「ブランドPRの方かと思うくらいコスメに精通していて、紹介してくださったアイテムのどれもがおしゃれでした。鮮度の高い情報ばかりで勉強になりましたし、すごく楽しかったです！」（犬木）

# BEAUTY GOSSIP♡

## 進化し続けるブラウン系リップをまとい、メイクを更新！

洗練されたブラウンで
定番顔をアップデート




NARS

モードもカジュアルも！
この上ない洒落感が実現




ADDICTION

大人をピュア化する
ほどよく甘〜いツヤ感




Mitea ORGANIC

**犬木（以下犬）**　リップがマイブーム。特にマットリップ。ほんの数年前まで皮むけしてガビガビになったり、乾燥に悩まされたけど、今はそんなこと全然ない！　ものすごい美容の進化に驚きです。

**塩田（以下塩）**　今ってツヤッとしてるとちょっと気恥ずかしいシーンもあるくらい、マットリップは欠かせない存在ですよね。

**犬**　そうそう！　ナーズのリップ1.2はしっかりマットで発色バツグン。

**塩**　どんな風に塗るのがオススメですか？

**犬**　直塗りしてきっちり輪郭をとるとエッジィに。それがちょっとハードル高いなって人は、アイシャドウチップにとってポンポンってのせると、ほどよくボヤッとして優しい印象に仕上がります。

**塩**　私はアイコスメがマイブーム。YSLの7のマルチパレットは、マットやグリッターなど見ているだけでキュンキュンしちゃうカラーがセットに。チークやハイライトとしても使える優秀アイテムなんです。

**犬**　上段の左から2・3番目の色を目元に使うと、マットリップとも相性がよさそう。濃いブラウンを眉に使ってもいいと思う！

**塩**　私は下段右下の赤いラメをインラインにのせて、もわっと色気をプラスするのが可愛いなって思ってます。万能アイテムなんですよね。

**犬**　アディクションのリキッドリップ3.4とも相性がよさそう。019Sは変に甘さが出ないオレンジで、顔が一気にしゃれて見えるんです。020Sは、甘いワンピースでも辛口のジャケットでもマッチするブラウン。唇の内側はしっとりしてて、マット初心者さんにもオススメ。

**塩**　洒落見えと言えば、ユエリーニュのカラーマスカラ8.9.10にも注目。ヘアメイクの三苫愛さんが「まだコスメとして存在しない色」を目指して作ったそうで、どれも曖昧で繊細なカラー。儚げな表情を引き出してくれます。フィルムタイプなのでメイク落ちもいい！

**犬**　どれもすごく絶妙なカラーでar読者にピッタリですね。私の最後のアイテムはミティアのオイルリップ5.6。実はあまりプチプラコスメを使わないんですけど、これは久々の大ヒット。デニムとかボーイッシュなコーデに合わせてササッとラフに塗るのが可愛いと思います。

**塩**　￥1,000以下って驚きですね。全色欲しい！　クリスマスの自分へのプレゼントはアニヴェンのコフレ11。特にグリーンが印象的なアイシャドウパレット。どんな風に取り入れたらいいですか？

**犬**　目頭に右下のザクザクのラメをちゅん、目尻に左上のマットなグリーンをちゅんと置くとヌケ感が出て可愛いと思います！

## ホリデーシーズンを華やかに彩るアイコスメに恋着中♡

血色感と立体感を操る
究極のカラーラインナップ




YVES SAINT LAURENT

アンニュイなカラーで
まつ毛に儚さをひとさじ




Yeux et ligne

キャッチーなグリーンと
ラメで大人な色遊びを♡




uneven

### エッジの効いたカラーをまとって唇をドレスアップ！

1唇にのせた瞬間にとろけて鮮やかに発色。肌なじみのいいブラウンピンク。ナーズ　パワーマット リップスティック　101、2色っぽレッドブラウン。同　135　各￥4,290　3一度塗りでシアーに、二度塗りで濃密マットが実現。シックなオレンジ。アディクション　ザ マット リップ リキッド　019S、4赤みブラウン。同　020S　各￥3,520　5美容オイルの力でツヤ唇に。軽やかテラコッタ。ミティア オーガニック セラムオイルリップスティック　マロングラッセ、6渋みピンクボルドー。同　フィグタルト　各￥995

### ときめきと意外性が詰まった眼福アイコスメが推し♡

7異なる質感がセットになった華やかなマルチパレット。イヴ・サンローラン　クチュールカラークラッチ 5　￥13,860（1/1限定発売）　8主張しすぎないアンニュイな眼差しに。白に近いベージュ。ユエリーニュ　サロゥ フィルム マスカラ　サロゥ、9多肉植物という意味を持つ深みグリーン。同　サキュレント、10目元に透明感を与えるブルー。同　ダスク　各￥2,750　11アイパレット、マスカラ、リップバームの３点がBOXにIN。アニヴェン　クリスマス コフレ　￥5,500（限定・完売の可能性あり）／レザボア


Text:Toyosawa Megumi　Illustration:Kanako　Design:Honda Shinji

NEW ARRIVAL NAIL

# 美術とネイルの熱愛カンケイ

— VOL.28 —

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Fuse Ayumi
Composition & Text:Kamakura Hiyoko

担当したのは
virth+LIM
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp
里深紗佑里さん
@sayuringo



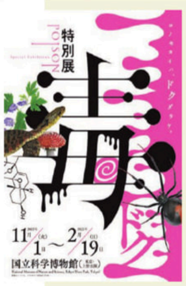


今回のテーマは

## 「毒」

実は私たちのまわりは「毒」だらけ!
怖いけれど、なぜか興味を惹かれる
神秘的な「毒」の世界を爪先にも♡
名前の通りの硬い角質の頭部を持つ
「ブルーノイシアタマガエル」と、
まるでサボテンのようにトゲがいっぱいの
色鮮やかな「イラガの幼虫」との2種を
モチーフに、世にも鮮やかなネイルが誕生。
約100倍の圧巻の拡大模型の前で撮影。

## MUSEUM & EXHIBITION




### 特別展「毒」

@国立科学博物館
開催中~2023年2月19日(日)
※日時指定予約制

私たち人間の世界や、自然界にあふれている様々な「毒」。動物、植物、菌類、そして鉱物や人工毒など、この世のあらゆるところに存在する毒について、各分野のスペシャリストが掘り下げて紹介する。国立科学博物館ならではの、総展示数250点を超える毒に関わる展示は必見!

www.dokuten.jp

## MOTIF & NAIL POINT

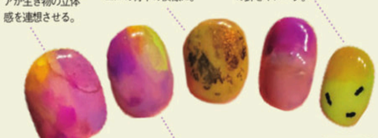
左手



ぷっくりしたクリアが生き物の立体感を連想させる。

ブラックのホイルでカエルの背中の模様に。

黒のラインでトゲトゲの針をイメージ。



パープルやイエロー、グリーンの不規則なマーブルでイラガの幼虫の色をイメージ。

右手

成虫には害はないのに、幼虫のこのトゲに触れてしまうと電気が走ったような鋭い痛みに襲われる。



「イラガの幼虫」
©Dina Rogatnykh/Shutterstock.com



頭突きして毒液のあるトゲを相手に打ち込むという爬虫類のようなスタイルは、カエルには珍しい。

「ブルーノイシアタマガエル」
©2012 Mauro Teixeira Jr

### 江口寿史イラストレーション展 彼女 -世界の誰にも描けない君の絵を描いている-

@千葉県立美術館
開催中~2023年1月15日(日)

シュールなギャグ漫画で大ブレイクし、イラストレーターとしても活躍する江口寿史氏が45年間にわたって描いてきた女性像約500点を一堂に展示する企画展。千葉会場限定で、流山を舞台にした『すすめ!!パイレーツ』の「彼女」たちの原画も特別に展示される。

www2.chiba-muse.or.jp/ART/



Shiggy Jr.「ALL ABOUT POP」(通常盤)CDジャケット
(2016) ©2022 Eguchi Hisashi



ラルフローレン公式webインタビューのためのイラスト1(2022)

### マリー・クワント展

@Bunkamura ザ・ミュージアム
開催中~2023年1月29日(日)

イギリスで親しまれ、日本でもよく知られるデザイナー、マリー・クワントの軌跡を紹介。ヴィクトリア・アンド・アルバート博物館(V&A)より来日する約100点の衣服を中心に、小物や写真資料、映像などで、1955~75年にかけてのデザイナーとしての業績と、時代を切り開いた起業家としての歩みを辿る。

www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/22_maryquant/




《マリー・クワントのカンゴール製ベレー帽の広告》
1967年 Image courtesy of The Advertising Archives



《マリー・クワントと、ヘアスタイリングを担当していたヴィダル・サスーン》
1964年 ©Ronald Dumont/Daily Express/Hulton Archive/Getty Images

and more...
編集部おすすめの展示会をピックアップ!

NEW ARRIVAL HAIR

# ヘアトレンドを牽引!
# Z世代美容師が気になる!!

今のヘアトレンドをリードするのは、1990年代後半から2000年代生まれのZ世代美容師たち。しがらみや当たり前を軽々乗り越えていく、彼ら彼女らの自由な発想に注目していきたい！



フリーランス
**福山祥太**さん
@fukuyama.shota

今年、久々に開催されたあらゆるコンテストを総なめにした実力、話題性とも抜群のZ世代美容師。ファッションとのトータルコーデでヘアの楽しみ方を提案。



arエディター
**村野彰子**

ヘア＆イケメン＆カルチャー担当として精進を重ねる日々。Z世代が生まれた頃から(？)変わらぬハイトーンの髪色とトレンド感性でarらしい誌面づくりを牽引している。

自由で軽やかな
発想がカギ！

theme
## カラー魅せスタイリング

カラーはスタイリングをより魅力的に見せるためにある。そしてその逆もまたしかり！　色とカタチの化学反応で、ヘアはもっと楽しく、魅力的に♡



タイトな部分と淡いブルーのカラーを生かすリバーススタイリングとのバランスがおしゃれ！

福山's recommend

hair designed by
**jurk**
suzunaさん
@suzuna_jurk



茶とベージュのシックな組み合わせだけど、カラーを生かす顔まわりのバランスが絶妙！

福山's recommend

hair designed by
**RUNO2**
HARAさん
@hlacity



淡いオレンジとビビッドなオレンジの同系色の組み合わせが、パーマのふんわり質感でより可愛く

福山's recommend

hair designed by
**swich**
AKOさん
@ako__rea



さらっとしたストレートに、さりげなくプラスしたローライトが可愛いことこの上なし！

——村野

hair designed by
**fev**
樋口まいさん
@fev__mai



前髪に太め＆大胆に入れたカラーと毛先のイヤリングカラーとのアシンメトリー感がイイ感じ

福山's recommend

hair designed by
**siki**
水口裕太さん
@siki__yuta

color styling

全国の美容師の
皆さ～ん！

この連載では素敵なヘアスタイルとの出会いを求めて、全国のトレンドヘアをパトロールしています♪インスタグラムにて@ ar_magazine をタグづけ＆ #ar_hair をつけて投稿したヘアスタイルに、編集部よりご連絡させていただく場合があります！

### カラーとスタイリングの相思相愛関係がカギ♥

村野（以下村）今回のゲストはフリーランス美容師の福山祥太さん。名古屋で活動されていますが、あらゆるコンテストで常にファイナリストになっていて。この連載にも作品を掲載させていただいてますし、気になっていました。

福山さん（以下福）コンテストではアシンメトリーが目立っていましたが、すでに飽きが来ている気がして。これから先を考えると、オールバックのスタイリングとそれに合わせてデザインされたカラーが気になりますね。

村今は顔まわりレイヤーが流行っているけど今後はオールバック？

福レイヤーも引き続き人気はありつつ、オールバックに流す人も増えてくるのかなと。そのスタイリングが生きる前髪＆顔まわりカラーにも注目したいですね。カラーとスタイリングが相互に影響をもたらす組み合わせがおしゃれです。

### フットワークが軽く自由、スピーディなのがZ世代

村今、活躍されている美容師さんは、福山さんをはじめZ世代の方が多いですが、発想が自由だなといつも感心しています。

福発想が枠にとらわれないので面白いデザインが生まれるんですよね。ただSNSに出回っている頃には、最初に発信した人たちはすでに見飽きちゃってきてるので「次、次」と、とにかくトレンドの移り変わりが早いんです。

村今はSNSで情報を得られることもあって、東京と地方とのタイムラグはだいぶ少なくなっているような気もしますがいかがですか？

福とはいえ、東京が先んじていますね。僕がSNSでよく見るようになっている頃にはすでに流行になっているので「ここから何か変えられないか」「もっと＋αでできないか」を常に考えて、自分なりの可愛いを探しています。


Text:Ikeyama Akiko　Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）　Illustration:Kanako



うるつや、美爪
BEAUTY AVENUE
Real gel nail seal
ネイルケアシール
Nail Care Seals
20枚入
貼るだけ簡単♡
気になる指先の集中ケアパック
ホワイトムスクの香り
おうちで手軽に指先エステ
つけたままで
"ながら"美爪ケア
ONLINE SHOP!
https://www.beautyavenue.shop
BEAUTY AVENUEから
シート型ネイルケアが誕生！
How To Use
1
シールを剥がします
2
清潔にした爪に
シールを貼ります
3
約15～20分置いてから
シールを剥がします
BEAUTY AVENUE
Real gel nail seal
ビューティーアベニュー
ネイルケアシール 各¥880（税込）
販売元 アイエスリンク 愛知県名古屋市北区大我麻町 214 0120-820-420
ビューティーアベニュー
http://beautyavenue.jp

# 1

2023
January
CONTENTS









## 私のカラダは私が主役







regular









ar

「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。





COVER
モデル/小嶋陽菜
撮影/三瓶康友
スタイリスト/伊東牧子
ヘアメイク/AYA(TRIVAL)
デザイン/鈴木さとみ(wyeth wyeth)

ボディスーツ¥12,990/ザラ(ザラ カスタマーサービス) ショートパンツ¥5,610 /ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)





お知らせ　誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示(税込)です。

Photo: Sampei Yasutomo　Styling: Ito Makiko　Hair Makeup: AYA (TRIVAL)　Model: Kojima Haruna　Text: Majima Emari　Composition & Text: Shiota Miwako　Design: Tsubomoto Mizuki

# 小嶋陽菜 シン・ニョロモンBODY

とろけるボディ、くださいな



えっちで無防備な今までに見たことのない
新しいニョロモンをまとった
小嶋陽菜がarの世界へ。
アワーグラスシルエットの秘密、
myボディの満たし方、毎日をアプデして
フレッシュに生きるデキマインドが詰まった
シン・ニョロモンバイブルのはじまり、はじまり〜♥

## 仕事へのスタンスは？

仕事に対しては、ものすごく現実的で、一つ一つの課題にコツコツと向き合い、クリアにしていくタイプ。ブランド立ち上げ当初からやりたかったビューティやランジェリーも、自分が納得するものができるまで、開発に想定以上の時間がかかってしまいました。その原動力となっているのが、ファンの方やお客様へのサプライズ。これをやったら面白いんじゃないかな、喜んでくれるかなということは常に考えています。

## ar初表紙の感想は？

初めてのカルチャーを体験しに来た感じ。異業種体験会でした（笑）。ボディ撮影も、久しぶりだったのですがすご〜く楽しかったですし、普段、IT用語&ビジネス用語が飛び交う世界に身を置いているので、初めて聞いた〝ニョロモン〟〝ムン活〟〝バブみ〟…etc 月曜の定例会で、会社のみんなに話そうと思います（笑）。今日わかったことは、arの世界観はすご〜く緻密に計算されて作られているんだなってこと。とても面白い刺激的な一日でした！



HARUNA KOJIMA

New Nyoromon body
ar January issue

# New Nyoromon Body

## 1週間で確実にきれいになる方法は?

AHA入りの洗顔や、即効性のある炭酸パックで、ぱっとくすみを抜いてくれるようなコスメを使うと、美のテコ入れができそう。一番は"夜ご飯を1週間抜くこと"! 身体のスッキリ感を必ず得られます。どうやって実現されるかというと、お腹がすいたら、寝て忘れる作戦(笑)。私は寝る前にカフェインを摂って、何か満腹感を得たような錯覚を起こしてから即、寝ます!!

## アワーグラスボディに憧れて…♥

ボリューム感があってメリハリがあるのが私の憧れのボディ。
ボリューム感は、あればあるほどいいと思う。
出ているところはボンと出ていて、細いところはキュッと締まっている、
アワーグラス(砂時計)シルエットが理想です。
肉感があるのに、鎖骨などの骨がキラッとしてるなどの
メリハリを感じると、キュンとします。
そんなボディを持つために最も大切なのが
生活にメリハリを持つこと。何もしない時は
本当にだら〜んと何にもしないけど、
集中的にトレーニングする時は、ものすご〜く集中したり。
常日頃、誰かに見られている意識を持つことも
すごく大切なのかもしれません。
いつ撮られてるかわからない!?的な
リスクを負って生きるのが、
ボディのメリハリのために一番いいと思います(笑)。
人の目やカメラを意識すると、
人の身体は本当に変化するから、驚きます!!

ボディスーツ¥12,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)
ショートパンツ¥5,610／ロサンゼルスアパレル
(ロサンゼルスアパレル ジャパン)

# New nyoromon body

## 新しいBODYにアプデする こじはルール

常にみずみずしくフレッシュなボディでいるための、
“こじはルール”をご紹介❤
ストイックになりすぎず、その時々のマインドに
ふんわり寄り添う柔軟さがポイントのよう。

——透明感をUPしたいです!

## 日焼け止めと保湿が大切です

### 日焼け止めは塗って飲む

身体の内外でUVケアを実践

「飲む日焼け止めは紫外線によるダメージの修復を早めてくれるので、5年後10年後のお肌のために飲んでます。日焼け止めってベタつくと塗るのが億劫になっちゃうから、スキンケア感覚で使える美容液のようなテクスチュアにこだわりました」(上から)ハーリップトゥ ハーズアンブレラ 60粒 ¥4,950、同 グロウサンスクリーンセラム SPF50+・PA++++ 35㎖ ¥3,960

### 水をたっぷり飲む

1日1.5リットルが目標!

「たくさん飲んで身体の中の巡りをよくしたいから、水はストレスなく飲めるものを厳選。温泉水99は九州の軟水で、甘さがあって飲みやすいんです。普段から持ち歩いていて、会社でも手の届く場所に常に2~3本置いてあります」温泉水99 500㎖ ¥178/エスオーシー

——推しのお尻ケアを教えて!

## とにかく保湿と週2回のスクラブでケア!

### 湯船に浸かる

全身浴で効率的に温めを

「3分しか入れなくても、毎日お湯に浸かるようにしてます。スピーディに温まる全身浴で、じわっと汗をかいたら出る感じ。出た後のスッキリ感が気に入っているポール・シェリーの入浴剤は、ボディメイクのスイッチが入った時に」ポール・シェリー シルエット リラクシング バスオイル 150㎖ ¥7,700/ピー・エス・インターナショナル

——自分の体型を好きになるには?

## 私自身、努力していない時は自分のことを好きになれないので、自分が納得のいく努力をするようにしています。

### 甘酒を飲む

マイルドな豆乳割りが◎!

「小さい頃から甘酒が大好き。いろんな種類を試してきたけれど、美味しくて比較的手に入りやすいのがコレ。豆乳で割ると甘すぎなくて飲みやすくなるし、腸活としても最適」麹だけでつくったあまさけ 825g ¥864/八海醸造

——バストの形のキープ方法は?

自分に合ったランジェリーを選ぶことが大切! お風呂上がりにマッサージをしたり、手をかけるようにします。寝る時は横に流れるのを防止するためにナイトブラをつけて形をキープ。

——お菓子を食べていいタイミングは?

## 私は、いただいた時や勧められた時にみんなと食べてます(笑)。

### ツヤを意識する

肌にオーラをまとう気分でオン

「ハッピー感のカギを握るものだと思うので、髪を含めて全身にツヤは必須! ラメ入りのパフュームオイルは、その人のオーラにつながるデコルテのツヤ演出にぴったりなアイテム。昼はピュアでほどよく色気のあるローズブランシュ、夜はやや重ためのピンクスエードとシーンや時間帯に合わせて使い分けます」(右から)ハーリップトゥ パフュームオイル ピンクスエード、同 ローズブランシュ 各50㎖ ¥6,490

1) 白湯を飲む
朝一番に飲むのが、鉄瓶で沸かした白湯。飲まなかった時期もあるけれど、身体が温まるのがすごくわかりやすいからここ10年ほど続けてます。

2) 納豆キムチ
夜ご飯に出かける予定がない時は、冷蔵庫にストックしておいた納豆+キムチだけですませちゃう。一生食べ続けられるくらい大好きなコンビ♡

3) 忙しくても週1~2のジム
スタジオボディデザインでゆる加圧トレーニングを継続中。運動しつつ滞りも流してくれるから、表に出る仕事だけじゃなくて経営もしている今の自分に合ってるなって。

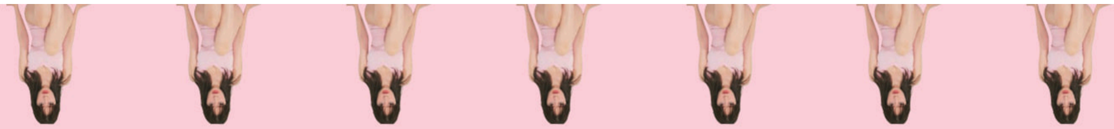
4) 加工食品や白砂糖はなるべく摂らない
完全に禁止するというより、頭の片隅に置いておく感じ。食べるものの選択肢が複数ある時は、そういったものが入ってない方を選ぶようにしています。

5) サーモン、アボカド、きのこ、根菜を意識する
抗酸化力があるアスタキサンチンや食物繊維が含まれていて、美容に◎。意識しないと摂らない食材だから、目に入ってきた時は食べるって決めてます!

6) ジュエリー・アクセサリーを必ずつける
アクセサリーをつけないと、すっぴんみたいでどこかキマらない気がして。華奢なものもゴツめのものも好きなので、その日の気分に合わせてチョイスを。

7) 香りを必ずつける
香りは、なりたい自分を演出してくれるもの。女性らしさの中にレザーとかシダーウッドのようなアクセントを効かせた、ギャップのある香りに惹かれます。

トップス¥5,990/インティミッシミ(H3O ファッションビュロー) ボディスーツ¥14,300/ニーミー(ニーミー カスタマーセンター) ヘアゴム/ヘアメイク私物



人をトリコにしちゃうような
ボディと聞いて
思い浮かぶのは、
幸福感があるカラダ。
やっぱり、
ハッピーじゃない人には
誰も惹かれないと
思うんです。
具体的な質感でいうと、
水分量が多めで、
ふっくらもちっとした感じ。
きちんと手をかけている
ことが伝わる、
ケアの行き届いたボディが
理想です。
そのためには
水分をたっぷり摂って
内側から保湿することも
必要だし、
毎日ボディクリームを
塗ることももちろん大切。
好きな香りのものを選べば
ケアする時間が
楽しくなるし、
物理的に身体に触れることに
なるから
体型の変化も自然に
わかって
自分を知ることが
できるでしょう？
そうやって自分と向き合う
〝セルフラブ〟な時間を
大切にすることが
ボディから漂うハッピー感に
つながるんじゃないかな。



# ぷるんと勝ち
# ひとたらしBODY

「ひとたらしBODYって何～!?」と面食らいつつも、
自分なりの考えを話してくれたこじはる。
このしなやかさこそが、まさにひとたらしのゆえん♥
ボディも同じ。カサカサ、とげとげしたところがひとつも
なくて、巡りがよくってとびきり柔和。
近づけば近づくほどトリコになっちゃう
こじはるのマインド＆ボディに触れてみて。

HARUNA KOJIMA
**New Nyoromon body**
ar January issue

BODY New Nyoromon

ニットキャミソール、ショーツセット¥52,800／エージェント プロヴォケーター（ガブリエルペコ）

## MIND マインド

### こじはるのひとたらしMINDのヒ♥ミ♥ツ

**コミュニケーション方法は?**
私も自分自身は、コミュ力低い人間だな～
っていつも思ってます。
だから、できるだけ質問して、
**聞き役としての価値を出します（笑）。**
自分から「何したいの?」
「何が好きなの?」って相手に
聞くようにしてます。

**人生で迷った時に一番優先することは?**
**自分の勘。**
自分の直感がたまると、
またそれがもうちょっと明確に
なってくるので、
勘を信じて、自分で決断すること。
私は大切なことは、
自分で決めます。

**発信力のつけ方は?**
**相手のことをよく考えること。**
人はどう思うか?とか
人に何を与えられるか?をあんまり
考えてない人が多い気がする。
相手を考えると見えてくるものが
多いです。

**やりきり力のつけ方は?**
**やりきらなきゃいけない状況を作り、自分を追い込みます。**
私自身、29歳の時に一度
全てをリセットするため、
次にやることを何も決めない
状況でAKB48を卒業しました。

**人を見る目の磨き方は?**
**とにかく経験を積んで、自分の直感（違和感）を信じる!**

**落ち込んだ時の切り替え方は?**
**物事を自責で考えるようにしている**
ので、あまり落ち込むことは
ないのですが、
好きな香りでリフレッシュしたり
します。

**ネガティブな気持ち、悩む気持ちは人に話しますか?**
基本的に誰かに共有することは
ありません。

**仕事、恋、結婚全てが不安!!! 不安な気持ちとどう付き合いますか?**
一時的な感情に
振り回されないようにするために、
自分自身を知って、
気持ちをコントロールします。






HARUNA KOJIMA

New Nyoromon body
ar January issue

# こじはるのムニョ活こすめ大賞

ビューティホリックなこじはるのベスコスONLYで作成した
とっておきメイクを大公開。じんわりにじむ"ムン顔"の秘密とは…？
「チラッと輝く繊細なラメで、ほどよくうるうる感を出した目元に
ナチュラルな血色リップ、つやんつやんのピンクほっぺなど、
デイリーだけど、ちょっと温かみのある仕上がりがポイント。
いつもよりも体温が数℃高めな感じの上気ニュアンスで
やりすぎ感のない色っぽさが出せていたら嬉しいな❤」

9）ボビイ ブラウン
ハイライティング
パウダー　01
¥6,930

10）hince
トゥルーディメンション
ラディアンスバーム
TP003
¥3,300

11）~トゥー フェイスド
ハングオーバー~
ピロー バーム
リップ トリートメント
ココア キス
¥2,750／トゥー フェイスド

12）アミューズ
デュー ティント　05
¥2,200

デニムワンピース¥5,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）
ネックレス¥9,200／ルメル（ロードス）

1）SUQQU
グロウ クリーム コンパクト
SPF41・PA+++　10
¥8,250（セット価格）

2）ザセム
カバーパーフェクション
チップコンシーラー　01
¥720／ザセム
公式オンラインショップ

3）コスメデコルテ
アイグロウ ジェム　BE302
¥2,970

4）コスメデコルテ
アイグロウ ジェム　BR301
¥2,970

5）ルナソル
アイカラーレーション　15
¥6,820／カネボウ化粧品

6）キングダム
ニュアンスジェル
アイライナーWP
ディープブラウン
¥1,430／キューティス

7）ロムアンド
ハンオールフィックス
マスカラ　L02
¥1,430／韓国高麗人参社

8）RMK
Wアイブロウカラーズ　06
¥4,180

## HOW TO ムニョ活顔

1を顔の中心からフェイスラインに向けて広げるように塗ったら、2で小鼻の赤みや色ムラをカバー。3を指にとり、上まぶたのキワからアイホール全体にのばし広げる。さらに、上まぶたのキワから4をチップ幅で均一にのせて引き締めを。下まぶたは5の左上をチップにとり、目頭を外して黒目の下までオン。ラメが密着するように、トントンとチップを置くようにのせるのがうるうる感を際立たせるポイント。6で黒目の外まで上まぶたのインサイドを埋め、黒目の外から目尻にかけてやや太めにラインをオン。根元からまつ毛を軽くカールさせ、上下に7をさらっと塗って。眉は足りない部分をパウダーで埋めておき、8の眉マスカラで毛流れを整えてトーンアップを。9で鼻根、鼻先、唇の山の上にツヤをトッピングしたら、頬の高い位置に10を横長にのせる。11を唇全体に塗りベースをつくり、12をややオーバーぎみに重ねて。唇の山に丸みを持たせるように塗るとふっくら感が増して立体的な口元に仕上がる。

「1のファンデは、リッチなツヤ感がお気に入り。保湿力が高いのにちゃんとカバーしてくれるし、手軽に持ち歩けるコンパクト型っていう点も含めてすごく便利なアイテムだと思います。フィット感とカバー力が素晴らしい2のコンシーラーはすでにロングセラー商品だけれど、私も大好き。他にいろいろ持っていても、結局これに手が伸びちゃうんですよね。3、4は他にはない、ムースのような質感がすごくタイプ。マット&発色がキレイだから、ベースとして使うことが多いかも。3をアイホールに仕込むと、目元にぐっと深みが出るんです。4は目を小さく見せずにハッキリさせてくれるから、締め色として超優秀！　5のパレットは使える色ばかりだけれど、個人的に特にツボなのが左上のカラー。雪みたいに繊細に輝いて、めちゃくちゃ可愛いなって。6はジェルライナーだからスルスル描けて、発色も◎。パールが入ったブラウンなので、華やかになりすぎず日常で取り入れられるほどよいキラキラ感に仕上がります。7のマスカラはYouTubeのコメントでファンの方が勧めてくれたアイテム。アッシュ系っていう色味自体が結構珍しいと思うんですが、目元に抜け感が出る気がします。アイブロウマスカラはブラシ部分がコンパクトで塗りやすい8を愛用。眉色がトーンアップすると、顔全体が明るい印象になりますよね。ハイライトって毛穴が目立つ場合があるけれど、9は仕上がりがすごくキレイ。ツヤもはっきり出るから、撮影の時にも使います。血色感とツヤを一気に演出できるのが、10のスティック。もともとの肌が持っているような赤みと潤い感を出せるところが好きで、ピンク系とオレンジ系の2色を愛用中。11はリップベースなんですが、ちゃんとベージュに発色するベースってなかなかないからお気に入り。上に重ねるリップの発色がよくなるし、ふっくらとボリューミィな唇に見せてくれます。12のティントは水ベースだから塗りやすくて、仕上がりもうるうる。赤みのあるピーチで、血色を足しつつ口元を引き締めてくれる絶妙カラー♡」



HARUNA KOJIMA

New Nyoromon body
ar January issue

# こじはるBODYに少しでも近づく方法

どこから見ても、ふんわり丸くてつるんつるん。なりたいカラダNo.1の
胸きゅんボディに導く秘密のメソッドを本人自らレクチャー!
「くっきりした鎖骨を出すには、肩甲骨や肩の筋トレがポイント。
ウエストは運動を頑張るよりも、普段から常にお腹に力を入れて
正しい姿勢をキープすることが重要に。10代の頃にトレーナーさんから
"お腹を殴られた瞬間を想像しながら力んでみて"と教わったのですが、
それ以来、いつも頭の中でそのシーンをイメージしています(笑)。
ヒップは大きければ大きいほどいいし、上がれば上がるほどありがたい。
それを叶えるには、やっぱりトレーニングが必要かな。
今でこそこうやっていろいろお話ししていますが、
会社を立ち上げたばかりの頃は、自分のカラダに目を向ける余裕が
正直なかったんです。でも、やっぱり私自身が輝いていないと
人の気持ちは動かせないと感じて…。私は自分ができることをして
みんなに喜んでもらうことが幸せだから、"人のためにも
私自身のためにも、もっと自分を磨いてみよう!"と思うように。
それからは、ボディケアもより楽しめるようになりました」

## スクラブ命

全身を磨いてピカピカに

「イトリンは肌に優しいスクラブなのでデイリー使いにピッタリ。ベルーの天然塩を配合した宇宙コンニャクは、ボディに塗るとパワーが感じられるし、全身からスッキリ余計なものが抜ける感覚が。どちらも、香りも最高にイイ♡」(上から)イトリン　エレメンタリーフルボディゴマージュ　100g　¥13,200　ネロリラ ボタニカ EROS 宇宙コンニャク　100g　¥4,950(限定)/ビーバイ・イー

## パーツケアLOVE♡

習慣化するのが大切

「忘れやすいリップケアは、スキンケアの流れに加えて習慣化するのがコツ。このトリートメントは唇だけじゃなくて口まわり全体に使えるところも優秀。首やデコルテは個人的に重視しているパーツ。センサイの専用エッセンスは、丁寧にお手入れしている充実感が味わえる点がお気に入り。"首よ伸びろ〜"と念じながら塗っています(笑)」(上から)センサイ　トータル リップトリートメント　15㎖　¥11,000、同　ネック アンド デコルテ エッセンス　100㎖　¥11,000/カネボウ化粧品

## お風呂上がりの保湿

重ねワザでもっちり度UP!

「お風呂から出たら、5秒以内にキュレルのスプレーを全身にたっぷりオン。後から塗るボディクリームの浸透力が上がる気がするので、保湿の土台をつくるつもりでやっています。惜しまずふんだんに使えるお手頃価格も◎。ハーリップトゥのボディバームは、デコルテのケアに最適。ほどよく重めのテクスチュアで、マッサージをしながら塗るとハリや手応えが感じられます。同シリーズのボディクリームは軽やかでベタつかないから、全身の保湿に使用」(上から)キュレル　ディープモイスチャースプレー(医薬部外品)　250g　¥2,750(編集部調べ)/花王　ハーリップトゥ　センシュアル リッチ ボディバーム　150㎖　¥5,610、同　センシュアル リッチ ボディクリーム　180g　¥4,070

## ナイトブラ始めます!

細部までコダワリが満載♡

「新しくプロデュースしてるロジアのランジェリーは、ノンワイヤーだけど胸を丸くキレイに見せるデザインを心がけています。無理せず美しさを目指すのが今の気分だなと思って。中でもナイトブラは自分のためにつけるものだから、つけ心地がよくて気分がアガるものにしたかったんですよね。肌を美しく見せる色を吟味するなどの見た目の美しさはもちろん、柔らかくて伸びのいいストレッチレースを使ったり、内側をシルク素材にしたりと、肌当たりにこだわり抜いたディテールもポイント」エブリデイ エッセンシャルナイトブラ¥4,600、エブリデイ マジカルレーシィショーツ¥3,300/ロジア バイ ハーリップトゥ　カーディガン¥25,300/ガブリエル ペコ

## ハンドケアはマスト

マッサージしながら塗布を

「自分でもよく目に入るパーツだから欠かさずケアを。ハーリップトゥのハンドクリームは、美容成分たっぷりなのにサラッとしていてなじみが抜群。フレグランス的な役割もあるので、華やかな香りにしています」ハーリップトゥ リッチ ハンドクリーム ヌードパール　50㎖　¥2,300

## ボディは美しく洗う

気分に合わせて香りをセレクト

「HACCIは蜂蜜の贅沢な保湿感が魅力。手のひらを使って洗います。kaiは水につけると泡立つ優れモノ。ボディスポンジって捨てるタイミングを逃しがちだけれど、これは泡立たなくなったら処分する感じでとっても明快。甘い香りにしたい日はHACCI、ナチュラルな香りがいい日はkaiをチョイス」(右から)HACCI　ボディウォッシュ ビーハグ　385㎖　¥4,950　kai　ボディバッファー　78g×2個　¥7,150/コアラ ビューティー

## むくみ対策

泥パックで老廃物をオフ

「脚はとにかくむくみを溜めないことが大切!　ボディクリームでマッサージしたりもするけれど、本当に疲れた時はアルジタルのペーストを足の裏に塗ってクレイパックを。メイクさんに教えてもらったテクニックですが、デトックス効果があるのかスッキリします」アルジタル　グリーンクレイペースト　250㎖　¥3,960/石澤研究所

トップス¥5,990/ザラ(ザラ カスタマーサービス)
ショーツ¥5,390/ケンテ

HARUNA KOJIMA

New Nyoromon body
ar January issue

# コジハルノ ニョロモンフク




アパレルブランドのプロデュースを行なう、
こじはる流の着こなしルールとは?
イマドキなお色気が叶う3パターンのニョロモンコーデの解説もプリーズ!
「最近は骨格を意識して似合う形の服を選ぶ人が増えていますよね。
すごく効果的だと思うけれど、同じ着こなしばっかりだと人も自分も
飽きちゃう気が。私自身もたまに体型に合わない服を着て"事故ってる"って
言われる時もあるけれど、そんな日があっても別にいいと思うんです。
自分の正解は知りつつ、普段はしない着こなしにもどんどん挑戦して
いろんなバリエーションの魅せ方ができるようになったら
自分も楽しいし、人から見てもすごく魅力的に映るんじゃないかな」

## こなれ感マシマシな スニーカー合わせがIN

上ピタ×下ゆるなシルエットはスタイルアップの鉄板!
あえてのハズしで合わせたスニーカーは、サイズアップして
中にインソールを仕込めば、さらに好バランスに。
「ワイドパンツ、大好き♡　ボディコンシャスなトップスを
合わせるテクニックも私好み。自分だったら足元は
ローファーを選んでいたと思うけれど、ちょっとレトロな
ローテクスニーカーをチョイスした点も新鮮で可愛い。
靴が大きめだと、全身のバランスも取りやすくなると思うな」

## しなやかなフォルムで 美女オーラ全開に♥

もっさり見えやすいニットのセットアップも、部分的に
タイトなデザインを選べばグンとカーヴィーな印象に。
ふんわりパフィな肩のラインもメリハリを強調する効果アリ。
「自分でも普段からよく着ているタイプのコーディネート。
こういった身体にフィットするシルエットの時は、袖か裾が
短めのものを選んで手首or足首を見せると◎。
逆にゆったりしてボリュームがあるアイテムの場合は
長め丈にするとバランスが取りやすくなる気がします」

## パーカやハイソックスで どカジュアルに遊ぶのもアリ

久々にトレンドに復活したミニスカは、ハイソックス&ミュールで
足元をスッキリさせるのが華奢見えのコツ。ゆったりパーカで
上半身にボリュームを持たせると、さらに美脚度がアップ。
「台形のミニスカってやっぱ可愛い♡ パーカ1枚で過ごせる季節は
案外短いから、個人的にもぜひチャレンジしたいコーデです。
実はカーハートのアイテムって結構好きなんですよ。
"意外だね"って言われるとテンションが上がるタイプなので(笑)、
ギャップのある着こなしで"こういう服も着るんだ"って思わせたい」

(右)パーカ¥16,500／カーハート WIP(カーハート WIP ストア トーキョー)
スカート¥45,100／バイ マレーネ ビルガー(エスアンドティ)
ミュール¥5,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)
ソックス¥1,980／タビオ

(中)ニット[1月発売予定]¥12,650、スカート[1月発売予定]¥14,850／スナイデル
パンプス¥7,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)

(左)ニット¥11,000／ガールズソサエティ
パンツ¥72,600／ヴォンテ(H30 ファッションビュロー)
スニーカー¥26,400／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)

## コジハルノシフク

その日の気分で自由自在に
毎日服をエンジョイする
こじはるの私服コーデ最新版




**A**「オーバーシルエット×ミニスカートの組み合わせは、この季節ならではの可愛さ♡」**B**「寒い日はずるっとしたスウェットにスニーカースタイルでカジュアルに。ラッフルスカートで可愛げをプラス」**C**「黒ニット×ツイードミニスカにブーツを合わせたシックなスタイルは冬の鉄板!」**D**「仕事で気合を入れたい日は、タックパンツ×ブレザーをチョイス。パイピングのディテールでファッション感も出してこ!」**E**「大きめブレザーは今年も継続!　キュッとタイトなアイテムを合わせる日もあれば、この日のようにフレアスカート&ゴツめブーツでビッグシルエットに統一する日も」**F**「秋冬はロマンティックなスタイリングがしたくなる季節。Hのイニシャルが入っているカチューシャは大のお気に入り♡」**G**「今年もジレが気分。厚手のニットを合わせて寒くなっても着る予定。大阪のお土産を両手に♡」**H**「ON·OFFどちらのシーンでも映える、お気に入りのショートファーコート。デイリースタイルにはデニムを合わせます」**I**「今年お気に入りのケープコート♡　甘い気分のベージュ×ピンクにちょっと辛口なタックパンツをオン」
※小嶋さんの私物に関して、各ブランドへのお問い合わせはご遠慮ください。

HARUNA KOJIMA

**New Nyoromon body**
ar January issue

# 今日からハートを上手につなげましょ♡♡♡

会社を創業して、CCO（Chief Creative Officer）に就任し、経営とクリエイティブにコミットしているシゴデキなこじはる♡
人生の甘辛を、毎日肌で体感しながらスイスイ泳ぐようにしなやかにスマートに判断するお姿が超絶にカッコイイ！

そんなこじはるに仕事や恋のお悩みを相談してみた♡
明日から爽快に生きるヒントがすぐココに。

# コジハルへ シツモンターイム!!



### 男の人に求めるものを3つ挙げてください。

**真の優しさ!**
（女の子に優しいではなく、人間全てに優しいかどうか?）
**何かに特化した専門的な情報量。**
**清潔感。**

### 異性に会う時に気をつけているポイントは?

香りは必ずつけると思います。
いろんな香りにせず、
**好きになってもらうまではずっと同じ香りにして、自分のマーキングを（笑）。**
自分の印象を最初につけることが大切。
好きになってもらって2~3か月したら、いろんな他の香りをつけていいと思います。

### 好きな人へのアピールはどういうふうにする?

素直なことが一番大切だと思います!
何が好きか、何が楽しいと思うか、素直に伝える♡

## WORK お仕事

### 仕事で行き詰まった時の現状打破方法は?

ありますよね~。
私は自分が変わることを心がけてます。
自責です。全ては自分のせい。
「あぁ、水星逆行だったんだな~」とか、
「今日は新月だったから?」とか…
ちょっと変なことが起こった時は保険として、
そんな月のリズム的なものの仕業かな?って
思うと自分のコントロールがしやすいかもです。

### 部下のモチベーション管理&コミュニケーション方法は?

うちの会社はランチキャンペーンという制度があって、新入社員とランチに行くと会社が負担して、社員同士のコミュニケーションは仕事場以外でも作れるようにもしています。
私とスタッフ間で大切にしていることは、
**自分が影響力をしっかり持つことと、憧れられるような存在でいるということ。**
そういう存在でいれば一言喋っただけで、1か月分のモチベーションになるかもしれないじゃないですか。直接のコミュニケーションもすごく大切だけど、自分を磨いて、影響力を持った方が効率がいいなと思います。

### 仕事と恋愛の両立方法は?

**自分が穏やかでいること。**
仕事が忙しくてなかなか恋人に会えないとか
彼が会ってくれないとかあっても、
穏やかに余裕を持つことですね。
全てにおいて余裕を持つことがすごく大切!
私もなかなかできてないけど、それが理想です。

### 仕事をする上で一番大切なマインドは?

**“人を幸せにしたいと思ってやること”**
“楽しむこと!”
誰かが喜んでくれたり、ファンの方が楽しんでくれることが私の幸せなので、そのために頑張る!　ベースは“お客様が喜んでくださることを一番に”いう気持ちです!

### ビジネスの勉強どんなことしてますか?

これは全てが経験ですね。日々勉強、日々方向転換。修正しながら勉強中です。

### 仕事はやりたいことと、得意なこと、どっちを優先しますか?

得意なことをやった先に、やりたいことが
実現する環境になると思うので、
私の場合はできることを優先します。

## LOVE 恋愛

### 好きな人の振り向かせ方は?

**付加価値をつける努力をすること。**
同じような人がいる中で、人とは違う何かを
どうカスタマイズしていけるか?
趣味やできることを増やすことが
振り向かせにつながります。

### 周囲が結婚を早くしたり、出産したり自分だけ取り残されてる感があります。どうすればいいですか。

これは完全に自分次第。
嫌だったら今すぐ行動した方がいいと思うし、
自分がいいと思うなら、人とは比べずに
そのままでいいと思う!
結婚している人がいないコミュニティに
行くのもいいと思う!

### 男性を選ぶポイントは?

思い出せない!（笑）
日々の自分の成長につながる人と一緒にいたい。
**お互いリスペクトし合えて、アップデートできる相手**
がいいですね。
一番時間をかけてコミットしてるから、
何か一緒にアプデ&学べる人と
一緒にいたいものです♡

### 相手に合わせすぎてすぐ捨てられます…。どうしたらいいですか?

TikTokで
**“男を沼らせる方法”**
という動画がたくさんあるから見てみて!

### 好きな人に相手がいたらどうしますか?

人のものを奪う自分でいいなら、それでいいし。
それが嫌なら、ないですね。自分次第!

### 彼女がいるのに二人でご飯に行ってくれる男の人はやめた方がいいですか?

私はないです。
絶対行かないし、嫌です。

### 追われる女になるために、どうすればいいですか?

これもまた、TikTokで
**“男を沼らせる方法”**を見て!（笑）

### 好きな人ができたら、どうやって誘いますか?

ご飯に誘います。「ご飯行きたいです!」と
ストレートに。その後に誘ってくださいって
自分から言うかも。
時間の無駄が一番だめ。人生は短いから…。

### 復縁はありですか?

私は、ないなという感じです。
自分の状況が変わることを楽しみたいから。

### 彼とのマンネリを打破したい。どんなことをすれば打破できるきっかけを作れますか?

**常に自分をアップデートする!**
服のジャンルを増やし、会話もアップデート!
面白い情報を持つことも大切です。

### 彼と結婚したいです!どうすればいいでしょうか?

最近、本当に思ったことは早く言ってみる
方がいいなって思うんです。
結婚したいって意思表示してみて、
だめだったら次にいきましょう!

KOJIMA HARUNA
1988年4月19日生まれ、埼玉県出身。2005年にAKB48のメンバーとして活動をスタート。グループ卒業後は自身のブランド「Her lip to」を立ち上げ、運営会社のCCOも務めている。YouTubeチャンネル「HARUNA KOJIMA's cat nap」も大人気。ROSIER by Her lip toではナイトブラをはじめ、女性らしくリュクスなランジェリーを発案。

パーカ¥25,300／ニーミー（ニーミーカスタマーセンター）

Photo:Sampei Yasutomo　Design:Tsubomoto Mizuki

# Special Present

小嶋陽菜さんの初表紙を記念して、自身がプロデュースする
Her lip to BEAUTY、さらにはこの秋デビューしたばかりの
ROSIER by Her lip toからスペシャルプレゼント!
シン・ニョロモンBODYになれること間違いなしの超豪華セットです。






## Her lip to BEAUTY

### セルフラブセット

(センシュアル リッチ ボディクリーム+
センシュアル リッチ ボディバーム)

arモデルズにも愛用者が多いボディケアセット。とろけるようなテクスチュアのボディバームと、ベタつかないのにしっかり保湿してくれるボディクリームを重ねれば、うっとろりんな質感に。(左から)ボディクリーム　180g　¥4,070、ボディバーム　150㎖　¥5,610

40
名



## ROSIER by Her lip to

### エブリデイ エッセンシャル ナイトブラ+
### エブリデイ マジカルレーシィショーツ
### セット

ヌード ローズ／S　2名様
ヌード ローズ／M　3名様
ブラック／S　2名様
ブラック／M　3名様

10
名

しっかりとバストをホールドしてくれつつ、驚くほど軽やかなつけ心地。ヒップとウエストをすっぽり包んでくれて安心感のあるショーツは、アガるデザインも嬉しい。ナイトブラ¥4,600、ショーツ¥3,300

下記QRコードから
＼アンケートに答えて応募してね♡／

応募締め切り
2023年1月11日(水)23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用のデータの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー(www.shufu.co.jp/privacy)をご覧ください。





透け透けぴたぴたチラチラ

# コートを脱いだら BODYジェニックな冬

body-genic in winter




毎日アウターが欠かせない冬本番。中にがっつりもっふもふの服を着込むのもいいけれど、
分厚いコートを脱いだ時の抜け感まで計算できてこそ、イイオンナ…♥ってことで。
透けトップスやバックシャンなど、ボディ映え上等なナイスギャップを仕込むバランスの妙をお披露目！

Photo:Shimahara Yuya(model), Otake Miyuki(still)
Styling:Ito Makiko Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko(io) Model:Sato Shiori
Composition & Text:Matsuyama Mizuki Design:Yonaka no design





body-genic | 01

# 透けぴたシアートップス×ファーコート

真冬らしさ満点のファーはコートに厚みがある分、中にシアーなトップスを合わせて厚⇔薄のギャップをON。オケージョン見えを回避すべく、コートはショート丈&デニムやスニーカーでラフに。



リサイクルファーを使用したサスティナアウターはくすみカラーが今っぽい。シアートップスはモックネックで華奢見えも叶う。同系のスカートを合わせてセットアップ風に。ジャケット¥41,800／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　トップス¥2,990／ザラ　スカート¥17,930／ミチ(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)　バッグ¥17,600／ル・ベルニ(キャセリーニ)　ピアス¥48,400／サラース(サラース カスタマーサポート)　スニーカー¥26,400／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　ソックス／スタイリスト私物

WEAR
‹‹‹ OFF ON ›››



ブルーグレーのエコファーと
シアートップスで洒脱に



寒い空気によく似合う
真冬のホワイトコーデ

See-through sheer tops × fur coat

ファーコートは、中に着る透けトップスとともにホワイトで統一。ファー自体、ちょいバブリーになりがちなのでデニムやビーニーでカジュアルダウンを。とはいえ、小物は黒で統一して大人ムードもキープ。ジャケット¥12,990／ザラ　トップス¥2,199、バッグ¥2,199／ダブルシー　デニムパンツ¥31,900／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　ビーニー¥3,520／ニューエラ　ローファー¥17,600／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　インナー、ソックス／スタイリスト私物

body-genic | 02

# ショート丈トップス×パファーコート

バランスよく見えるクロップドトップスは冬コーデにも投入したいところ。でも現実問題、寒くてお腹も冷えちゃうので(笑)、しっかりガードしてくれるパファーコートを相棒に。パファーコートはダークカラーより明るめを選んだ方が今っぽい&おしゃれしてる感が出ます(STY伊東氏談)。



目が覚めるようなビビッド
オレンジ×ピスタチオが相思相愛



ベージュ～ブラウンの
まろみトーンがイマドキ

short tops × puffer coat

ついダークトーンでまとめがちな冬こそ、黒を一切使わないこんな軽やかカラーコーデを楽しむが勝ち♡　コートはフードが取り外し可なので使い勝手もヨシ。デニムはあえてブルーではなくアイボリーをチョイスするとこなれ感UP。ラベンダー色バッグも差し色に。ジャケット¥15,990／ザラ　ニット¥1,990／ジーユー　デニムパンツ¥2,970／神戸レタス　バッグ¥18,150／ブリー レオン、スリッポン¥20,900／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ソックス／スタイリスト私物

がっちりお腹もガードしてくれるあったかダウン。今季は、クロップドトップスとともにさらに視線を上にあげてスタイルアップを狙える、マフラー付きがオススメ。パンツ見えするボトムは実はスリット入りのスカートで、ちゃんと抜け感も◎。マフラー付きダウンジャケット¥29,700／ココ ディール　トップス¥6,050／エヴリス ルミネエスト新宿店　スカート¥107,800／アッシュ(コロネット)　キャップ¥4,180／ニューエラ　バッグ¥9,350／コントロールフリーク(キャセリーニ)　ベルト¥2,990／ユニクロ　ブーツ¥3,190／神戸レタス

body-genic | 03

# アームウォーマー×ショート丈アウター

Y2Kらしい今っぽトップスといえば、アームウォーマー！　ショート丈やリブなどコンパクトなデザインが多いのでそれを生かすべく、アウターもコンパクトなショート丈をチョイス。ボトムはペンシルSKにするかミニ丈で、全身をＩラインに見せるのがGOOD。

## arm warmer × short outer

WEAR <<< OFF ON >>>



オトナやNOTギャルでも楽しめるar的Y2Kコーデ



アームウォーマーと合わせる時は袖口がやや広めを選ぶと良き

腕の一部が出ていてちょっぴり肌寒くても(笑)、モヘアやアルパカ、アンゴラ混のコートなので羽織ればあったか♡　レディライクになりすぎないよう、足元はスニーカーでカジュアルダウン。ジャケット¥75,900／ルスティック(ルスティック ショールーム)　アームウォーマー付きニット¥6,800／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)　スカート¥13,200／ココ ディール　バッグ¥39,200／ミニミュート(スクリーンショット)　スニーカー¥16,500／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)　ソックス／スタイリスト私物

淡グリーンのニットは腕部分にボタンが２つあり、肌見せバランスの調節可能な優れモノ。ミニスカは切りっぱなしデザイン。プーマのバッグとラフなムードを揃えて甘々ムードを回避。ニット¥12,980／リリー ブラウン　スカート¥45,100／バイ マレーネ ビルガー(エスアンドティ)　バッグ¥4,290／プーマ　スニーカー¥11,000／ムーンスター(ムーンスター カスタマーセンター)



フェイクレザーのハイスリットスカート&ロングブーツを合わせれば、甘くなりすぎずにアームウォーマーを楽しめる。ニットは一部がリブで、プチプラなのにデザイン性も◎。ニット¥13,200／ランデブー　スカート¥9,350／エヴリス ルミネエスト新宿店　バッグ¥9,900／ドリームカラーデポ(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)　ブーツ¥51,700／タラントン by ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

body-genic | 04

# デコルテコンシャス×ステンカラーコート

後ろの襟が高くなっていて、締めればしっかり首元まで隠れるステンカラーコートがジワジワ人気。首つまりで着られるからこそアウターの中はデコルテコンシャスなトップスが好相性。





あえてバッグ以外モノトーン系でまとめればオトナっぽさキープ

スクエアデザインのデコルテコンシャスなワンピは、アイテム自体がすでにオンナっぽいので、トゥーマッチにならないよう少しオーバーめ&ヘリンボーンなどメンズライク要素のあるコートを選ぶのが正解。コート¥39,000、ワンピース¥13,500／コス（コス銀座店） カチューシャ¥330／ウィゴー バッグ¥3,299／ダブルシー ネックレス¥2,750／キャセリーニ スニーカー¥19,800／ニューバランス（ニューバランスジャパンお客様相談室） タイツ／スタイリスト私物



コートを着ている時にはわからないナイスギャップ

Vネックと Uネックを MIXしたようなワンピは、温感ムードなオレンジが柔らかい印象に見せてくれる。コンサバ見えを避けるべく、こちらも少し大きめなマニッシュコートを合わせて。遊び心あるニット帽で変化球な可愛げもON。コート¥49,500／オブレクト（オブレクト カスタマーサポート） ワンピース¥15,620／スナイデル キャップ¥13,200／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） バッグ¥3,299／ダブルシー ブーツ¥22,000／スティルモーダ（ローズバッド ルミネエスト新宿店）



WEAR
‹‹‹ ON OFF ›››

décolleté conscious × soutien collar coat

body-genic | 05

# バックシャン×ビースリー

ボディ映えの王道・バックシャンアイテムは、カジュアル派に今季高い支持を得ているB-3でコーデに緩急をつけたいところ。




背中があいているだけでなく、サテン素材、パフスリーブ、ドット…などアクセントになる要素満載の主役ワンピ。1枚でだいぶオンナっぽいので、栞里が着ているみたいなB-3ジャケットに、さらにゴツめのブーツを合わせてバランスの調整を。ちなみにワンピはドロストで丈の長さも少し調節可というニクさ！ワンピース¥47,300／デザイナーズ リミックス（コロネット） ブーツ¥4,490／神戸レタス




もともとフライトジャケットとして開発されたB-3ゆえ、防寒性はばっちりなので背中があいていたってなんのその。ブラックだとギャルみが強いので、ar的にはブラウン推し。ジャケット¥52,800／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） ボディスーツ¥19,800／ロザリームーン（ロザリー） スカート¥8,690／サムシング（エドウイン・カスタマーサービス） バッグ¥5,800／Olu. シューズ¥17,600／ピュコモダ（ローズ バッド ルミネエスト新宿店） ソックス／スタイリスト私物




back conscious × B-3









モノトーンかつ華美なデザインがないシンプルコーデは、背中あきの服に慣れていない人も品よく決まるのでトライしやすい。トップスはベロア素材で季節感もばっちり。ちなみにバックシャントップスは、お腹まわりをすっきり見せてくれるボディスーツタイプが、STY伊東氏的に断然オススメとのこと。ボディスーツ¥16,500／ハニー ミー ハニー スカート¥10,780／リリアン カラット バッグ¥7,700／キャセリーニ スニーカー¥10,890／ニューバランス（ニューバランスジャパンお客様相談室）




## loose knit × men's-like coat

今季ゆるニットとメンズライクコートのコーデに合わせるなら、ボトムはパンツではなく、ゆるめのスカートが洒脱。力の入ってない感を出すべく、足元はスニーカーなどレディライクになりすぎない方がベター。コート¥11,990、ニット¥8,800／エヴリス ルミネエスト新宿店　スカート¥16,500／ガールズソサエティ　バッグ¥5,400／Olu.　スニーカー¥12,100／プーマ　イヤリング¥2,420／シースキー（ロードス）　ソックス／スタイリスト私物

気負いのない、ゆるずる
コーデが断然今っぽい

トリコロールカラーで
気分はパリジェンヌ!?



アート風のカラフルさが目を引く主役級ニットは、モヘア混なので奇抜にならず柔らかいムードをキープ。合わせるボトムは、軽やかにしなやかに揺れるコットン×シルクのオトナ仕様のスカートをご指名。ウエストゴムでラクチンなのも嬉しいポイント。ヘアはコンパクトにまとめてこなれ感を。ニット¥86,900、スカート¥79,200／フォルテ フォルテ（コロネット）　ブーツ¥25,300／ピュコモダ（ローズ バッド ルミネエスト新宿店）

アイボリーやクリームイエローなどまろみトーンが優しげオーラ満点。スカートはブロックチェック風の異素材MIXデザインなので、柔カラーでものっぺり見えは回避。足元はローファーでクリーンに。ニット¥91,300／アイシクル（アイシクル 伊勢丹新宿店）　スカート¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ）　Tシャツ¥2,970／ヘインズ（ヘインズブランズ ジャパン カスタマーセンター）　バッグ¥14,300／セイモオンド（スクリーンショット）　ローファー¥20,350／カミナンド（グラビテート）



body-genic | 06

# ゆるニット×メンズライクコート

身体が少し泳ぐようなゆるニットは、肌見せもせずボディラインも強調されていないものの、華奢見えするので可愛げをさりげなくアピるのに有効。ボリューミィなパファーコート等では着ぶくれしちゃうので、チェスターなどかっちりしたコートでスッキリと。

body-genic | 07

# Iラインぴたワンピ × マウンテンパーカ

身体に沿う"ボディジェニック"なワンピは、ラフなマウンテンパーカで
カジュアルダウン。ただしスポーティすぎないよう、落ち着いた色味をチョイスして。



シンプルなデザイン&シックなアウターで都会的に

ミックスニットのキャミワンピはTシャツをINして軽やかに。アウターは、撥水加工&ネック部分が取り外し可で機能性もバッチリ。バッグ以外は派手色を使わずクールにキメて。ジャケット¥15,990／ザラ　ワンピース¥18,150／トゥデイフル（ライフズ 代官山店）　Tシャツ¥3,850／プチバトー（プチバトー・カスタマーセンター）　バッグ¥3,299／ダブルシー　ネックレス（ハート）¥330、（チェーン）¥330／ウィゴー　ブーツ¥42,350／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

I-line one-piece × mountain parka



アウターのボックスシルエットがラフになりすぎず、いいあんばい

品よくオンナっぽさを醸し出せる、ボディコンシャスなIラインのリブタイトワンピ。縦長シルエットをキープすべく、マウンテンパーカもボックスシルエットを選んで。袖部分はマジックテープでキュッと締めることも可能。ジャケット¥12,900／ユニクロ　ワンピース¥5,990／ザラ　バッグ¥22,000／トゥデイフル（ライフズ 代官山店）　シュシュ¥1,650／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン）　ブーツ¥20,900／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

WEAR
<<< ON OFF >>>



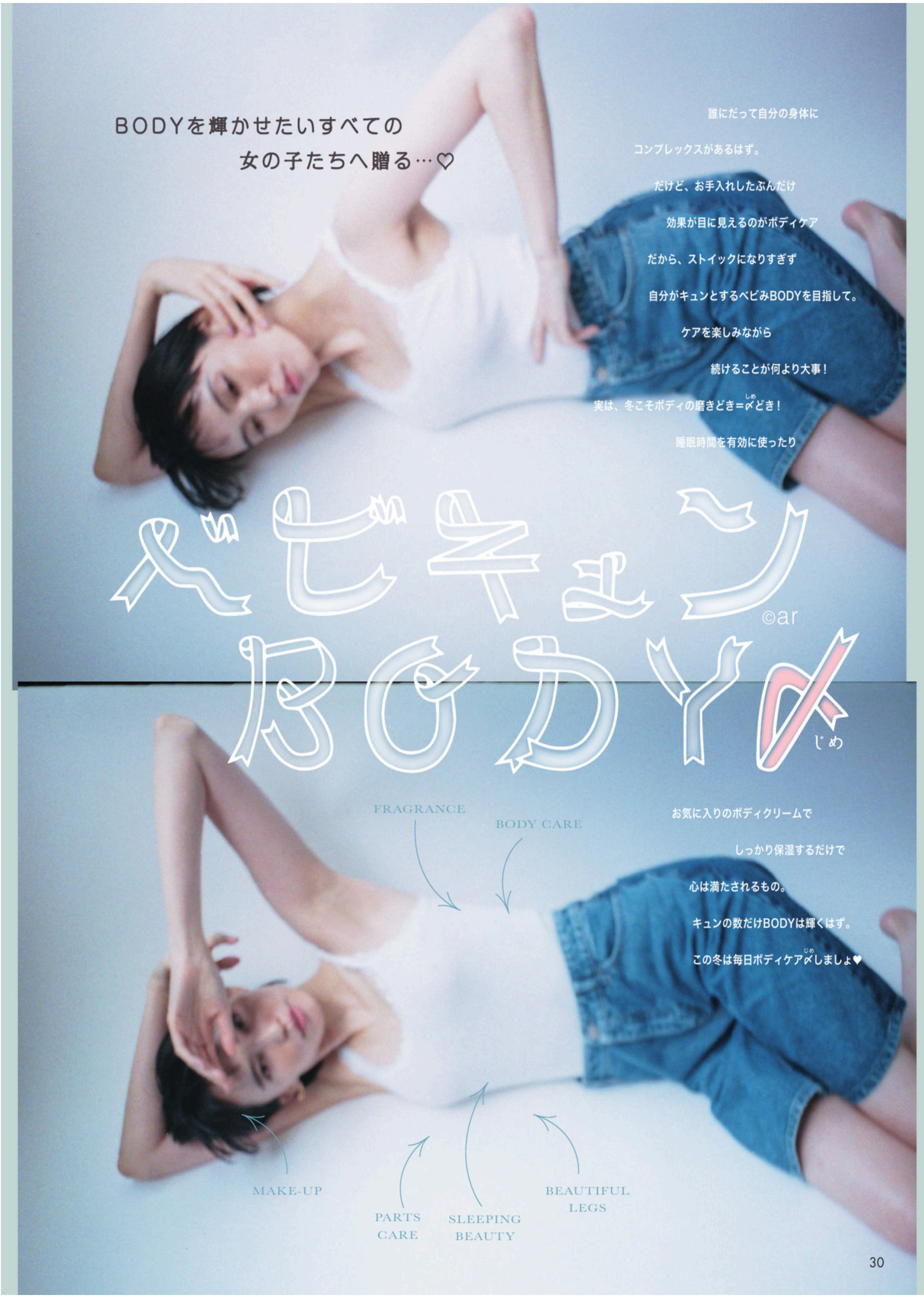
BODYを輝かせたいすべての
女の子たちへ贈る…♡

# ベビキュンBODY〆(じめ)

©ar

誰にだって自分の身体に
コンプレックスがあるはず。
だけど、お手入れしたぶんだけ
効果が目に見えるのがボディケア
だから、ストイックになりすぎず
自分がキュンとするべビみBODYを目指して。
ケアを楽しみながら
続けることが何より大事！
実は、冬こそボディの磨きどき=〆(じめ)どき！
睡眠時間を有効に使ったり

お気に入りのボディクリームで
しっかり保湿するだけで
心は満たされるもの。
キュンの数だけBODYは輝くはず。
この冬は毎日ボディケア〆(じめ)しましょ♥





キャミソール¥4,730／ジチピ(フォーチュンチージャパン)
デニム¥22,000／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)
ピアス¥45,100／サラース(サラース カスタマーサポート)

数字よりメリハリ上等♡

# ラインでベビキュン

Photo : Nico Perez
Styling : Ito Makiko
Hair Makeup : Igari Shinobu (BEAUTRIUM)
Model : Hirukawa Yu
Text : Nezasa Miyuki
Composition : Shiota Miwako
Design : Naitoh Hanako



今、私たちが欲しいBODYは
数字に縛られた美容体重ではなく
うっすら筋肉のついた脚、引き締まった二の腕、
カーヴィーなウエスト、セルライトとは無縁のヒップ…
お手入れの行き届いたメリハリのある
ボディラインがヘルシーで最強♡

arが信頼する
ボディ賢者たち

**ベビキュンBODY**
**ar's experts**

美容ライター 根笹美由紀
ar編集部 塩田美和子

ヘアメイクアップアーティスト 吉﨑沙世子
モデル 比留川 游
モデル・女優 上西星来
モデル・タレント 佐藤栞里
スタイリスト 伊東牧子
ヘアメイクアップアーティスト イガリシノブ

一瞬で印象をコントロール

# 香りでベビキュン

香りは目に見えないものだからこそ
まとっただけで、印象を一瞬で変えられる。
相手をキュンとさせたいなら、
まずは自分がキュンと恋に落ちた
スペシャルな香りを
髪にボディに香らせて…。



## HAIR FRAGRANCE




3 2 1 5 4

### ヘアフレグランスで香りのリズムを

**1**「寝る前にもつけたくなるような癒される香り。髪の毛にもツヤと潤いが出ます」スナイデル パフュームド ヘア ミスト イン ブルーム　25㎖　¥3,300／スナイデル ビューティ　**2**「こんな香りを漂わせた女性になりたい！と思い使い始めました。お気に入りの香りで3本目に突入！」。ラベンダー、オレンジブロッサムがセクシーでクールな香りを誘う。イヴ・サンローラン・ボーテ　リブレ ヘアミスト　30㎖　¥7,480　**3**「美しい森にいるような気持ちになれる香り。髪にすっとなじんで潤いを与えてくれます。全身に使えるくらいナチュラル」。17種類の天然アロマをブレンド。髪&肌にも使えるマルチユースオイル。イットオール ナチュラル ライヴリーオイル　50㎖　¥3,520／ビーバイ・イー　**4**「ヘアをかき上げたり、ほどいたりする度にふんわり香る」。軽やかでセンシュアルな香り。パルファン・クリスチャン・ディオール　ミス ディオール ヘアミスト　30㎖　¥5,170　**5**「メンズっぽいタイプの香り！　ずっと愛用中」。髪&頭皮に使える。HWG　シーソルトスプレー　177㎖　¥3,300／Interaction&co.




9 8 7 6




13 12 11 10

### 香りは自身のストーリーテラー

**6**「柔らかいお花の香りで、動いた時にふわっと優しく香るのが女の子らしくて癒されます」パルファン・クリスチャン・ディオール　ミス ディオール オードゥ パルファン　50㎖　¥14,300　**7**「ウッディベースで神秘的な香りが、さすが！な存在感」。ブランドの初の香水は一気に5種類登場。hince　オードゥ パルファム　01　¥7,150　**8**「髪の毛にまとう感じにふんわりとふりかけてます。風に乗って優しい香りがして、その度に嬉しくなります」。肌に優しい水性香水。オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー　オー・トリプル　かんぬき　75㎖　¥23,100／ビュリージャパン　**9**「ウッディの中にある甘さのバランスが好き。ポータブルタイプを携帯」。シダーウッドにバニラとムスクがプラスされた中性的な魅力。ノンフィクション　ジェントルナイト オードパルファム　100㎖　¥14,410／サン・スマイル　**10**「クセがないけど、他と一線を置くような女性像。愛され系の香り」。みずみずしさと官能的な要素がミックス。ジョー マローン ロンドン　ピオニー & ブラッシュ スエード コロン　50㎖　¥13,640、**11**「すっきりしたライムの香りにピリッと刺激的なバジルがふわっと香る大人な雰囲気が推し！」。モダンクラシックなムード。同　ライム バジル & マンダリン コロン　50㎖　¥13,640　**12**「洗練の極みといったクルジャンらしい香り」。ムスキー＆フローラル。メゾン フランシス クルジャン　724 オードパルファム　70㎖　¥31,240／ブルーベル・ジャパン　**13**「道端で香る金木犀そのものの香り！　果実を思わせるフルーティな甘さの中に、ほんのりと洋酒のような奥行きを感じます」。キュンとする、ノスタルジックな甘さで大人気の香り。SHIRO　キンモクセイ オードパルファン　40㎖　¥4,054

ワンピース¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)

# ベビキュンBODYのつくり方

保湿ケアこそがベビキュンBODYの
最も大切なケア！　だからこそ香りと
質感にこだわり抜いて、自分にとって
とっておきのケアを見つけて。
冬だからこそ、見落としがちな
UVケアもセットで抜かりなく！



キャミソール¥8,800／ハンロ（ガブリエルペコ）
パンツ¥12,155／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレルジャパン）
ネックレス¥9,200／ルメル（ロードス）

## ぼでぃくりーむ 香りきゅん




### 自分へのギフト感覚で保湿ケアを

**5**「いい女になれた気がする上質なフローラルの香り」（上西）、「旅行先で使ったら、周囲の人まで虜にしそうな香り」（イガリ）。爽やかなすだちを紡いだ香り。コスメデコルテ　キモノ ユイ パフュームド ボディローション　200㎖　¥5,500　**6**「何て上質な香りなのでしょう！　香水をつけなくても身体から優しく香ってくれます」。チュベローズ、クローブ、バニラの香り。オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー　レ・ヴィルジナル　チュベローズ・デュ・メキシク　¥6,600／ビュリージャパン　**7**「上品でしなやかな女性を連想させる香り」。高貴なフローラル。コスメデコルテ　キモノ キヒン パフュームド ボディローション　200㎖　¥5,500　**8**「大好きな香水のリブレのボディバーム。保湿力もしっかり」。肌なじみのよいクリーミーなテクスチュア。イヴ・サンローラン・ボーテ　リブレ ボディバーム　200㎖　¥8,800　**9**「ココナッツの甘い香りがハワイを思い出す」everyone　ハンド&ボディローション　ココナッツ+レモン　177㎖　¥1,320／コズミックマーケット　**10**「普段甘い香りをつけないけど、この甘さは好き」。センシュアルさを秘めた甘い香り。ローラ メルシエ　ホイップトボディクリーム アンバーバニラ　340g　¥7,590

## ぼでぃくりーむ 質感きゅん




### 高い浸透率で潤いタンク美BODY

**1**「もちもちなジェル状のクリームは、触っているだけでも気持ちいい！　すっと肌に溶け込み柔らかくしてくれます」。角質ケア+保湿ケアのオールインワン処方。タカミ スキンピールボディ（ボディ用角質美容ゲル）　200g　¥6,160／タカミ　**2**「しっかり保湿してくれるのにベタつかず、すべすべのお肌に♡　お風呂上がりの楽しみに」。3種のバター成分配合でもっちり肌に。ラエイシス　プレミアムモイスチャーボディクリーム　300g　¥6,578／IHC　**3**「みずみずしいジェルが浸透。ピチッとハリのあるボディに」。顔&ボディに使えるマルチ保湿ジェル。uka　モイスチャライジングジェル RJ　100㎖　¥2,970／ウカヘッドオフィストーキョー　**4**「オイルよりしっかり固めのジェルで新しい質感！　肌への浸透率が高いのに感動」。ジェルが手のひらで温まるとオイルに変化。ナリン　センシュアルボディジェルオイル　100㎖　¥3,080／コスメキッチン

## 年中無休のUVケア




### 丁寧なUVケアがベビ肌の基本！

**11**「顔、全身に愛用しているのびが抜群にいいジェル。本当に日焼けしない！」。白浮きしない。ニベアUVスーパーウォータージェル　ボトル　SPF50・PA+++　80g　オープン価格／ニベア花王　**12**「洋服につきにくく、浸透も早いので急いでいる時でも時短でUVケアができます」。30種類以上の美容液成分配合。フーミー　エイジングケアUVカットジェル　SPF30・PA+++　150g　¥1,980／Nuzzle　**13**「見落としがちな首の後ろや足の甲、背中の日焼け止めに最適」。使いやすいノンガスミストタイプ。ビオレUV　アクアリッチ アクアプロテクトミスト　SPF50・PA++++　60㎖　¥968（編集部調べ・マツモトキヨシ・ココカラファインにて数量限定発売）／花王　**14**「何度塗布しても白浮きせず心地よくUVカットをしてくれます」。毛穴&色ムラをぼかして美肌に。エトヴォス　ミネラルUVパウダー ピンクベージュ　SPF50・PA++++　¥3,080（限定）

## 機能




### 使いやすい機能性に優れたオイル

**20**「ポンプ式なので、プッシュしてすぐ全身に保湿ができるのが嬉しい」。生まれたばかりのベビーにも使える処方。ママベビー　ベビーオイル　500㎖　¥2,750／コスメキッチン　**21**「肌に潤いとハリを与えながらむくみを取ってくれる」。究極のエイジングケアオイル。セブンフロー　ハーブサーキュレイトオイル　150㎖　¥7,150／美・ファイン研究所　**22**「スルスルとのびてマッサージがしやすい！　深い呼吸ができるような爽やかな香り」。7種の植物オイルをブレンド。アスレティア　デュアルエッセンスボディオイル　01　100㎖　¥6,600　**23**「肌のザラつきをなめらかにして、ふかふかにほぐしてくれます！」。水層とオイルの2層タイプのボディ美容液。触れたくなるようなシルキーなテクスチュアの肌に。THREE　エミング ボディセラム　97㎖　¥8,800

## ぼでぃおいるきゅん

## 香り




### 香水代わりのボディオイル

**15**「髪に使用しているのですが、いろんな人からどこの香水ですか？と聞かれる率が高い」。ピュアな100%アーモンドオイル。ドクタータッフィ　ジョヴィネッツァ プロフォンダ スイートアーモンドオイル パシュミナ パチュリ　50㎖　¥2,200　**16**「サラサラのオイルが髪にもボディにも使用できるのが嬉しい。大好きなリブレの香りが、入浴後に香って気分がアガります」。マルチユースな美容オイル。イヴ・サンローラン・ボーテ　リブレ ボディオイル　150㎖　¥10,725　**17**「優しく上品な香りで、ついついたくさん塗ってしまいます」。ベタつきのないオイルで顔だけでなく、首や鎖骨バストケアにも。ikaw　スキンケアオイル　60㎖　¥6,270　**18**「サラッとしたオイルで薄くしなやかなツヤとセンシュアルな香りが色気をムーンと感じさせてくれます」。肌に素早くなじむ、スプレイタイプ。シャネル　ココ マドモアゼル ザ ボディ オイル　200㎖　¥11,000　**19**「重すぎず軽すぎない質感がちょうどいい。さっぱりしたウッディな香りも心地いい」。サンダルウッドをメインに5種類の精油をブレンド。TAU　モイストカーミングオイル　95㎖　¥4,620／シェアリング・ビューティー



美脚のカギは日々のお手入れ

# SO COOLな脚に憧れて…



毎日、何気に酷使している脚だからこそ
日々のケアの積み重ねが大事！
楽しみながらケアできる
賢者たちのオススメのアイテムで
コリをほぐして、しっかり保湿ケアを。

比留川 游 推し




「信頼しているサロンのオリジナルアイテム。身体の中にじんわり浸透して温まるのを実感。コリが軽減」。コリやダルさを感じるパーツに。タオガーデン　ヴィーガンバーム　レスキュー　¥5,720

吉崎沙世子 推し



「EMSでコリをほぐすとローションの浸透UP。しっかりしたクシで圧をかけ引き上げると、即効性抜群」。心地よい刺激の全身マルチ美顔器。INAZUMA　¥198,000／山口ビューティーメソッド

吉崎沙世子 推し




「入浴剤をスクラブとしても愛用。脚のむくみもスッキリして角質もなめらかに」。海水から採れる硫酸マグネシウムで深部体温がアップ。エプソムソルトシークリスタルス　4kg　¥1,790／ヒロセ

上西星来 推し




「マッサージしながらしっかりむくみを取り、引き締めるアイテム。翌日のスッキリ度が全然違う。塗るだけでも効果大」。引き締まった美ボディに。クラランス　ボディ フィット　200㎖　¥9,350

上西星来 推し



「入浴中にバスオイルでしっかりほぐすことが美脚ケアには大切」。深いアロマの香り。ポール・シェリー　シルエット リラクシング バスオイル　150㎖　¥7,700／ピー・エス・インターナショナル

伊東牧子 推し




「化石のようなガサガサの足裏になった時、一番効果のあったクリーム！」。尿素＆海洋性コラーゲンを配合。ひじ、ひざ、手にも使用可能。かかとつるつるクリーム　100g　¥1,320／アズマ商事

イガリシノブ 推し



「圧を一番低くして使用してます。リンパが流れる太い血管に集中してケアを！　その日の疲れは、その日のうちに解消。脚、肩、腕にも愛用しています」MTG　シックスパッド パワーガン　¥19,800

Tシャツ¥4,015、ショートパンツ¥3,850／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン）

ナイトビューティで美を底上げ

# 寝ている間にきゅん体質へ♡






**13**「身体にまとったオイルで、しっとりもちもちの肌に！」。エキゾチックな香り。バンフォード　ジャスミン　バスオイル　250㎖　¥9,900／ビューリティ　**14**「豊かな香りで、心がほぐれるようなリラックス感」。フローラルムスクの香り。レプリカ シャワージェル レイジーサンデー モーニング　200㎖　¥6,600／メゾン マルジェラ フレグランス

ご存じの通り、上質な睡眠が美を育むもの。
ストレスなく、リラックスできる
ちょっとしたお守りみたいなアイテムが
ひとつでもあると心強いはず。
香りやインナーケアアイテムを味方につけて。

ローブ¥17,380／プライベート・スプーンズ・クラブ 代官山本店

**1**「寝る前に舌下に垂らすと気持ちよくすっと入眠。クセのないCBDオイル」。睡眠の質を上げるCBDオイル。Soan　リカバリー　¥18,000　**2**「部屋全体に吹きつけるだけで、睡眠の質を上げてくれるようなリラックス感。呼吸も深く整います」。キーアロマはセダーウッド。森の香りを空間に。アスレティア　スイッチング アロマルームミストSCARED TREE　100㎖　¥3,850　**3**「ローズの香りの蒸気でしっかり温まり呼吸も深く」。ボウルにスプーン2杯分と熱湯を入れて。ローズが香るスチーム美容。SABON　ローズスチーム　60g　¥3,960　**4**「オーダーメイドした枕を愛用するようになってから、首の痛みや寝つきがよくなり、もう手放せません！」。オリジナルの枕が、お店でもネットでも作れる話題の品。オーダーメイド「まくら先生」プレミアム　¥17,380／まくら先生　**5**「最近一番のお気に入り。少量でふわっと香り、心が浄化されます」。ホホバオイルにパロサントをブレンド。inherently by maru　リベアロールオン　パロサント　¥2,600／grandma　**6**「これを飲むと目が覚めずに朝までぐっすり。仮眠を取りたい時にも最適」。CBDにGABAやビタミンDを配合。ワララ　ウェルネス・サプリメント　¥6,800／バランスド　**7**「すっと鼻に吸い込むと、香りが心地よくリラックス効果が」。イングリッシュラベンダーの優しい香り。ジョー マローン ロンドン　ラベンダー & ムーンフラワー ピロー ミスト　50㎖　¥5,940　**8**「驚くほど深く呼吸ができるようになります」。ユーカリ、ティーツリー、ペパーミントのオリジナルブレンド。アロマセラピー アソシエイツ　エッセンシャルオイル ブリーズ　10㎖　¥4,400／シュウエイトレーディング　**9**「就寝前に使用するとリラックス」。ほっとする爽やかな香り。アルジタル　ナチュラルバリア　ゴールドエッセンシャルオイル　ゴールドミックス　10㎖　¥4,290／石澤研究所　**10**「宅配を利用して、毎晩愛飲。睡眠の質を上げてくれて、甘みがあるので小腹がすいた時でも満たされる」。独自の「乳酸菌 シロタ株」を高密度で配合。Yakult1000　100㎖　¥141／ヤクルト　**11**「とにかく美味しい♡　飲んですぐお腹がきゅるきゅるするほど腸が活発に」。植物乳酸菌の95%が生きたまま腸に届く。マイ・フローラ　700㎖(1週間分)　¥1,080／野村乳業　**12**「温泉水と一緒に飲むと、翌日の調子が全然違う」。ビタミンCをしっかり届けるリポソーム技術を採用。リポスフェリックビタミンC　30包　¥5,600／スピック



（ むね＆ふぇむケア ）

# Bust& Fem care

女性ホルモンに
アプローチ

**1**「バスト専用クリームを使うことで、丁寧にケアする習慣が」。肌のハリ・弾力UPの成分を配合。ピーチ・ジョン ビューティ　ボムバストクリーム リッチ　150g　¥3,278／ピーチ・ジョン　**2**「マッサージをすればするほど、穏やかで柔らかな気持ちになれます。就寝前のリセットに」。ACO認定のオーガニック精油を使用。腹部の上から使用する子宮ケア専用オイル。レディリズムビューティー エッセンシャルオイル ＋LOVE　30㎖　¥9,900／アンジェリークビューティー

佐藤栞里推し　2

上西星来推し　1

きゅんが宿るのは細部

# パーツ別ビビキュン♡

ボディの中でも、きゅん♥が最も
生息しているのが、実は細部であるパーツ。
それぞれのパーツにフィットした
ケアをすることで、効果もアップ。
日々のちょっとしたプラスケアで
自分のボディの細部を愛でてあげましょ！

（ おしり ）

# Hips

質感ケアで
理想の
ピーチヒップに

**3**「お尻がふわっとした肌質に！一晩たっても、肌のモチモチ度が持続します」。美白有効成分・グリチルリチン酸2Kなどを配合。ピーチ・ジョン ビューティ　ヒップルン薬用ホワイトクリーム（医薬部外品）120g　¥2,178／ピーチ・ジョン　**4**「キメ細かな塩でつるつる肌に」。ミネラル豊富な塩に水溶性コラーゲンなどを配合。塩宝美人　1kg　¥1,078／ユーワ　**5**「お風呂上がりに使用。黒ずみが薄く！」。高濃度の進化型ビタミンC誘導体。輝く透明美肌へ。チューンメーカーズ　VC-20ビタミンC誘導体　10㎖　¥3,960

上西星来推し　3

比留川游推し　4

比留川游推し　5

（ うぶげ ）

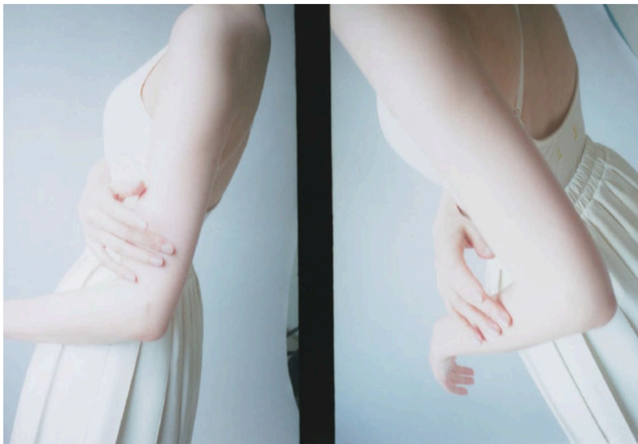
# for Body

うぶ毛も小回りが
利くケアが大事

**6**「つるぴかでいるためには、うぶ毛の処理も大切。顔だけでなく、指や脚のパーツの毛も剃りやすい」。コンパクトヘッドのL型カミソリ。貝印　プリティ アイブロー　3本入り　¥275

上西星来推し　6

ボディスーツ¥14,300／ニーミー（ニーミー カスタマーセンター）
スカート¥5,500／プニュズ



## （くび）Neck




10　9　8　7

### エイジングケアは首まわりから！

**7**「首元のたるみやシワ部分に"置きクリーム"をしてきれいな首元に」。30種類以上の美容保湿成分を濃厚配合。フーミー　モイストエイジングケアクリーム　30g　¥3,080／Nuzzle　**8**「肌にするすると浸透してシルクのようなキメの細かい肌に」。みずみずしいテクスチュアで肌にフィット。センサイ　ネック アンド デコルテ エッセンス　100mℓ　¥11,000／カネボウ化粧品　**9**「塗布して朝起きるとふっくらハリのある首元になるのを実感。高級感のある香りで少しだけお姫様のような気持ちになれます(笑)」。独自の真珠層・真珠貝由来成分を配合。ミキモト　ネック・デコルテ ハンド クリーム　90g　¥16,500／ミキモト　**10**「首のシワとデコルテまでぴったり密着」。心地よいジェル感触で、ベタつかずにフィット。リサージ　ネックゾーンセラム（ネック用美容液）　100mℓ　¥5,500／カネボウ化粧品

## （うで）Arms




13　15　14

### 意外と視線が集中する二の腕こそケアを

**13**「全身をほぐすケアにマスト！　脇のコリをこれでゴリゴリほぐし、リンパを流すことで二の腕も締まる効果が」。ランブルローラー　ミドルサイズ　スタンダードフォーム　¥12,100／セルフボディケア・ジャパン　**14**「角質ケア&保湿ができるトナーパッドで腕をケアすると、小さなブツブツや乾燥がなくなりました」。角質の拭き取りも保湿のパッティングも自在。バイユア　プランプハニー トナーパッド　70枚　¥2,800／Hamee　**15**「UVなのに、クリア発色でベタつかず肌がむっちり♡」。リアルパールのテクスチュア、ほんのり上品なツヤ肌に。HACCI　セラムイン　UVボディクリーム　Arm&Back R　SPF50+・PA++++　40g　¥7,040

## （せなか）Back




12　11

### ブラッシュアップされた背中は無敵

**11**「優しいスクラブで落としにくい背中の角質は、週2で丁寧にケアするのが◎」。ミネラル豊富な死海の塩と4種のボタニカルオイルで、なめらかな肌に。SABON　ボディスクラブ　デリケート・ジャスミン　600g　¥5,830　**12**「ツルツルな面で肩から鎖骨、凹凸面でザラついた背中をケア」。美白美容液がしみ込んだ大判クロスで全身ケアを。エクサージュホワイト　ブライトボディクロス（ボディ用美白美容液）〈医薬部外品〉　38mℓ×10本　¥3,520／アルビオン

## （て&つめ）Hands & Nails




20　19　18　17　16

### 酷使するパーツだからこそ贅沢に

**16**「乾燥しやすい時期に集中的にケア。長袖から出るちゅるちゅるした指先が可愛い」。オイル&ウォーターのW保湿。ジルスチュアート　アロマティックフラワー ネイルオイル　01　¥2,200／ジルスチュアート ビューティ　**17**「保湿力が高くサラッとした質感なのが優秀」。スキンケアレベルの高機能ビタミン3種を配合。BARTHプレミアムハンドクリーム　ラベンダー　50g　¥1,320／TWO　**18**「ふっくらと保湿してくれるのにベタつかない。極上の香りで持っているだけで気分が上がるのはさすがです！」。レ マン エルメス クレーム レ マン　100mℓ　¥13,200／エルメスジャポン　**19**「指先が潤いで満ちて、手を振ったり髪を耳にかけたりする時にほんのり香り、とても華やかな気持ちになれます」。ベタつきのないジェルオイル。シャネル　ユイル ア オングル（ネイル オイル）　11mℓ　¥4,400　**20**「保湿もしつつブライトニングケアもできる！　焼けやすいひじまでしっかり塗ってます」。独自の有効成分がメラニンの生成を抑える。エスト　ホワイトニング ハンドクリーム（医薬部外品）　50g　¥2,420／花王





# 比留川 游の ベビキュン トーク

ar読者の憧れのボディの持ち主であるモデル・比留川游。
そのこだわり満載のボディケアの美学はSO BEAUTIFUL♡

実は今、人生で初の筋トレにハマっているんです！　ジムには通っていないので、身体のどのパーツを鍛えたいかをめちゃくちゃ調べて、自分が好きなメニューを作ってます。毎日コツコツと実践していたのですが、さらにギアが入って集中するように。腹筋のキレイな縦線を目指して、最近は**プランク**をスタート！　初めて経験してみて"これは効くわ"って実感するくらい一瞬で汗が出ますね。基本姿勢のものと、腰を左右に動かすトレーニングをしてます。もともと**韓国アイドル**のステージを見るのが好きなのですが、最近は踊っている時の骨格や腹筋ばかり見ちゃう(笑)。ルセラフィムのKAZUHAちゃんなんかはもう無敵ですよね。あとは二の腕の筋肉を締めたいので、背筋を伸ばし、1kgの**ダンベル**を頭の後ろに構えて肘を伸ばすメニューを10回、5回、3回と腕に負荷をかけて回数を重ねるメニューを実践。そのおかげか、腕の筋肉がぼこって出るようになって、身体が変わったなぁと実感。効果が見えてくると、楽しくなってきちゃって、最近は**ボディビルダー**の方のYouTubeまでチェックするように。ちゃぴさんという22歳の女性のボディビルダーなんですけど、その子のボディがめちゃくちゃキレイで、彼女も可愛いんです！　大会で2位に入賞するほどの実力者で、トレーニング法や食事法をわかりやすく説明してくれるので、楽しくて。時期によっての最適な食事や、こうすればカロリーを消費できるなど、参考になることばかり。あとはずっと継続している肩のストレッチ。腕上げ、背中で腕を組んで上下に動かす、背泳ぎみたいに肩を動かすメニューを必ずセットで。BLACKPINKのジェニーみたいな、ゆがみのないまっすぐな肩を目指しているから、脇のコリを**ランブルローラー**でゴリゴリほぐしています。ランブルローラーは身体をほぐすケアとして、ストレッチにはマスト！　基本、トレーニングはお風呂から出たあとに、寝る前にベッドの上で1時間〜1時間半くらいやっています。筋トレとストレッチを組み合わせているので、トレーニングするぞ！と気合スイッチを入れなくても、"ながら"でできるんです。ストレスにならないのが一番！　朝は白湯を飲もうかなくらいの軽い気持ちでいいと思うんです。それでも、かなり体型は変化するのは実感済み。マッサージ屋さんとかで流れているようなメディテーション系の音楽をかけながら、最後は睡魔と闘いながらストレッチ(笑)。そのおかげか、前よりも睡眠の質がよくなった気がしますね。きゅんとするボディって、身体の大きさのサイズではなくて、身体の凹凸が大事なんだなって思うんです。そういう子って可愛い。身体が小さくても胸筋やお尻を鍛えればボリュームが出るはず。胸とお尻が上がっていると、自然とウエストも細く見えるはず！　もちろん肌の質感も大事。「塩宝美人」というコラーゲンなどの美容成分が入った**塩**にハマっているのですが、これで二の腕、太もも、腰まわりやお尻をマッサージするようになじませてから洗い流すと、肌が引き締まってツルッツルになるんです。





## KEY WORDS

**プランク**
うつ伏せになった状態で体幹＆腹筋を引き締める話題の筋トレ。

**韓国アイドル**
理想のボディの推しは、女性らしい筋肉が魅力のBLACKPINKのジェニーとルセラフィムのKAZUHA！

**ダンベル**
ムキムキな筋肉ではなく、女性らしいしなやかな筋肉をつけたいから1kgを愛用。

**ボディビルダー**
YouTubeで女性ボディビルダーの「ちゃぴさんです。」をチェック。

**ランブルローラー**
プロに愛用者が多い、筋膜リリースなどに欠かせないストレッチローラー。

**塩**
最近ドラッグストアで発見した「塩宝美人」にハマり中。細かな塩でツルツル肌に♡



## ボディケア BGM

▶ Rhye『THIS IS Ryhe』

朝に聴くよ。

まさにゆるい朝にうってつけ！
男性なんですけど、女の子みたいなうすーい声が特徴。それが朝にはちょうどいいんです。

▶ MEDITATION SELF Pavithra T

夜のストレッチは、アッパー系ではなく癒し系を。Spotifyでヒーリング系のいろいろな音楽を、その日の気分で変えて流しています。

▶ Brian Eno『APOLLO』

アビエントの神様と言われるブライアン・イーノ。ヒーリング系からアップテンポの曲を楽しめるアルバム『APOLLO』がお気に入り。



【ベビーイエロー】スウェット¥19,800、パンツ¥19,800／ニーミー（ニーミー カスタマーセンター）【ぶどう】タンクトップ¥2,750／プチバトー（プチバトー・カスタマーセンター）ショートパンツ（参考商品）／ニーミー（ニーミー カスタマーセンター）【イエロー】カーディガン¥6,490／ラヴィジュール（ラヴィジュール ルミネエスト新宿店）ブラ¥15,290、ショーツ¥15,290／ケンテ【グリーン】ワンピース¥5,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）




視線とハートを虜に

# ベビキュ〜ン顔になる方法

ツヤと保湿をチャージした無敵の肌に、
あえてノーチークでシェーディングを
ほんのり効かせたコントゥアフェイス。
シアーに色づくカラーとキラキラの質感を
味方にしたアイメイクに、リップはセミマット。
きゅんをちりばめたバランスが成功のカギ！

## シアーに染まる ピュア質感ネイル

**a** ほんのりラメ入りライラックで手肌の透明感をアップ。リリミュウ　ネイルポリッシュ　09、**b** どんなTPOでも無敵♡　シアーな質感のきゅんピンク。同　08　各￥1,100／コージー本舗　**c** 足元はちょっぴりポップなビタミンカラーをチョイス！　アディクション ザ ネイルポリッシュ L　126P　￥1,980（オンライン限定発売）

### HOW TO

指先には **a** と **b** のネイルを交互にカラーリングする。二度塗りしても絶妙な透け感。足は **c** のネイルを二度塗りする。

## ベビツヤを仕込んで 保湿BODYに！

**d** シアバターをたっぷり配合。ホイップクリームのような使い心地。エコストア　ボディバター　ローズ&カルダモン　250g　￥2,310　**e** これひとつでUVケア&ツヤ美肌が叶う。ミシャ　グロウ スキンバーム サンベース　SPF50+・PA++++　35g　￥2,310　**f** 肌をなめらかに整える杏核油などの植物オイルを配合。二の腕まわりや太もものザラつきをケアする、ロングセラーのボディマッサージ用オイル。ヴェレダ　ホワイトバーチ ボディオイル　100㎖　￥4,180

### HOW TO

**d** のボディクリーム2に対して **e** のツヤ下地を1の割合でミックスしてボディになじませる。肌の内側からツヤ仕込み。さらにツヤを出したいデコルテには **f** をオン。

## ツヤ、色、キラキラの三重奏で最高キュン指数

**1** ツヤ&透明感を底上げ！　リリミュウ　トーンアップカラープライマー　グローラベンダー　SPF29・PA+++　30g　￥1,760／コージー本舗　**2** 軽いテクスチュアでありながら、高い密着力でマスクにつきにくい！　ティルティル　マスクフィットオールカバークッション　SPF50+・PA+++　￥2,970　**3** 絶妙な3色トーン。フィット感も抜群。リリミュウ　シアーマットシェーディング　02　￥1,760／コージー本舗　**4** ラフ塗りしてもキュートなほんのり発色。ベイビーミー　ニュアンスカラーシャドウ　ピスタチオグリーン（WEB限定）　￥968／Nuzzle　**5** 大きさ&輝きが異なるラメのグリッターでリズム感のあるキラキラに。DIDION　リキッド グリッター　02　￥1,650　**6** ひと塗りで高発色なダークブラウン。3種のファイバーでボリュームUP。フーミー　ロング&カールマスカラN　アイビーブラウン　￥1,650／Nuzzle　**7** なめらかなセミマット。DIDION　リップスティック サテンマット　01　￥1,760

### HOW TO

BASE／**1** を顔全体にムラなくうすーくなじませる。**2** を顔の丸みに沿うように軽く押さえるようになじませることで、肌の立体感がアップする。**3** をミックスして頬骨、フェイスラインを大きめのブラシでシェーディング。さらに鼻下のみぞ、唇の口角&山に細めのブラシでのせて凹凸を仕込んで！　EYE／**4** をブラシに取り、アイホールと下まぶた全体にほんのりとなじませる。**5** で目尻から2㎜ほどオーバーめにアイラインを引く。下まぶたの中央にのみ軽くのせて、キラキラをオン。軽くビューラーでまつ毛をカールアップしてから、**6** を根元からたっぷりとのせる。LIP／**7** をリップブラシで唇全体にラフになじませてふっくら感をアピール。

キャミソール￥4,730／ジチピ（フォーチュンチージャパン）
デニム￥22,000／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ）
ピアス￥45,100／サラース（サラース カスタマーサポート）



目指すは
愛を込めた
カラダ

# みちみち BODY まとめ。

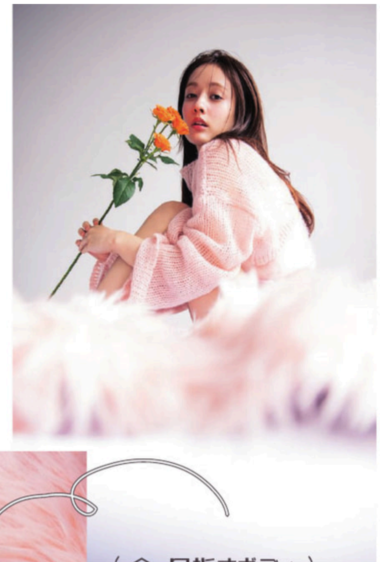
ちゅるピカに磨いたふわふわで気持ちのいいお肌、
まるみのあるカーヴィーなボディライン、
自分のボディを愛してあげるセルフラブ全開のマインド。
愛情、潤い、色気に"満ち"あふれた、
最愛ボディを目指すメソッドをひもときます。

Photo : Sue Ryuji (See)
Styling : Imamura Hitomi
Hair Makeup : Yoshizaki Sayoko (io)
Model : Tani Maria
Text : Ikeno Momo
Composition : Honda Rie
Design : Naitoh Hanako

スカート¥77,000／
ノントーキョー
タンクトップ／スタイリスト私物





（今、目指すボディ）

# みちみちBODYってなんだ？

“みちみち”とは、
何に満ちあふれているのか。
今目指すべき魅力的なボディって？



【愛がみちみち】

## たーっぷり愛された“ご自愛ボディ”

ちょっとリッチなボディクリームを丁寧に塗る。
お気に入りのバスソルトを今日の気分で選ぶ。
週に1度はスクラブでピカピカに磨く…。
ボディに自信を持つには、自分を愛でる
ことからスタート。自分自身に愛されたボディには、
魅力的なオーラが漂うものなのです♥






【色気みちみち】

## ムン♥な色気漂う“えっちみボディ”

ボディラインを美しく見せたり、女の子ならではの
“まるみ”コンシャスなファッションが今のムード。
女性らしさを楽しむことは、1ミリだって
恥ずかしいことじゃないし、
せっかくだったら、自信を持って好きな服を着たい。
そのためには、自分に合ったトレーニングや
エクササイズで、Let'sボディメイク♡

ニット¥9,890／エピヌ　中に着たキャミソール、パンツ／スタイリスト私物

みちみち BODY まとめ



【潤いみちみち】

## 水分たっぷり"うるふわボディ"

自分も彼も♡触れた時に気持ちのいいお肌を手に入れたら、恋だってもっともっと楽しくなる。特に乾燥しやすい冬は、スキンケアと同じく、ボディにも保湿、保湿、保湿!!　目指すは自分も彼もギュ～ッと抱きしめたくなるボディ♡

目指すボディは十人十色。
自分が決めた、理想に近づけたら良き♡





× BODY — MATOME — 2023 ×

【オンナ度みちみち】

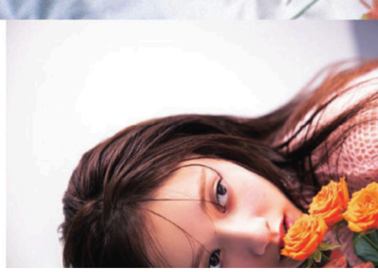
## フェムケアまで抜かりない"向き合いボディ"

デリケートゾーンをケアしたり、毎月の生理について考えたり。フェムテックの高まりで、より身近に、よりトライしやすくなった女の子ならではの身体のケア。しっかりと向き合うことで心まで整うし、私らしさも磨かれるッ！

【心までみちみち】

## ケアを楽しむ満ち足りマインド

みちみちボディに一番大切なのは、ケアする時間を楽しむ気持ち。その幸福感は周りにも伝わるし、きっと身体も応えてくれる。ボディ磨きを趣味にできたら最高♪　ということで、MYボディを楽しむためのメソッドをたーっぷり詰め込みました♡





( みちみちBODYケア )

# 保湿力で選ぶ冬専ケア



冬の乾燥はみちみちボディの大敵。
そんな季節は保湿力重視の
ボディケアアイテムに頼って、どこもかしこも
うるちゅるぴか〜ん作戦で♡

## 洗うほど潤うって最高 ちゅるぴかウォッシュ




④ 肌負担の少ない植物のスクラブ配合




③ ハチミツで洗っているかのような濃密さ♡




② お肌に優しい低刺激のシュガースクラブ



① まるでスフレのようなテクスチュア

## 特別な日に 最高のご自愛♡ すぺしゃるクリーム




① 粉吹きレベルの乾燥も解消♡




② 心地よい香りのヴェールに包まれて




③ ジェンダーレスな香りで、彼とシェアも




④ コクのあるうっとり上質なバーム

## 毎日、たっぷり愛してあげよ〜 でいりークリーム




① 毎日惜しみなく使える安心サイズ♡




② 濡れたままの肌に使う薬用ボディクリーム




③ 頑固な乾燥肌にはセラミドパワー




④ ベタつかないのにしっかり保湿

× BODY MATOME 2023 ×

トップス¥90,200／モトヒロタンジ(エスティーム プレス) パンツ¥7,980／エピヌ

**WASH**
1アミノ酸由来の洗浄成分で優しくクリーミーな洗い上がり。レルボラリオ　アッローリオ ディ アルガン シャワージェル　250㎖　¥3,740　2ヘアケアで有名なクンダルの、もっちり質感のシュガースクラブ。細かい粒子なので、一般的な塩スクラブが苦手な人にも刺激少なめ。クンダル　M&シュガーボディースクラブ　550g　¥2,200／韓国高麗人蔘社　3保湿とマイルドなピーリング効果があるといわれるはちみつを8%配合。HACCI　ボディウォッシュ　ビーハグ　385㎖　¥4,950　4肌のハリ不足、乾燥によるくすみやシワ、ひじやかかとの肥厚にも。イトリン　エレメンタリー フルボディゴマージュ　100g　¥13,200

**DAILY**
1水分と油分のバランスが理想的な保湿成分を配合。オサジ　コンフォート マルチクリーム　300g　¥3,300　2お風呂場で濡れたままの肌に使えるボディクリーム。入浴直後から乾燥を感じる人に。キュレル　バスタイム モイストバリアクリーム(医薬部外品)　310g　¥1,980(編集部調べ)／花王　3セラミド不足のガサガサ肌のバリア機能をサポート。毎日使うことでセラミドをストックして、もち肌へ♡　トゥヴェール　スムースバリアミルク　400㎖　¥1,980　4乳液とクリームのいいとこどりで高保湿なのにベタつかない。ヘパトリート　薬用保湿ミルククリーム(医薬部外品)　275g　¥1,980／日本ゼトック

**SPECIAL**
1濃厚な保湿力で粉吹きレベルの乾燥から肌を守る美容液バームにビッグサイズが限定で登場。MiMC　エッセンスハーブバームクリーム Extra　18g　¥6,600(限定)／MIMC　2シアバターやオリーブオイル、過酷な環境を生き抜く希少なジェリコローズを配合。ランコム　イドル ボディークリーム　200㎖　¥7,920(1月発売予定)　3シアバターとアーモンドオイル配合のクリーミーなテクスチュア。イヴ・サンローラン・ボーテ　リブレ ボディバーム　200㎖　¥8,800　4オイルでもクリームでもない、特別なテクスチュアにやみつき。ハー リップ トゥ　センシュアル リッチ ボディバーム　150㎖　¥5,610



（ みちみちBODYケア ）

# 香りで選ぶ満ち足りケア

効果だけじゃない、
心が満たされることもボディケアの
楽しみだから、香りの力を
存分に借りてみて。目的別で
香りを使い分けて、
幸福感あふれるケアタイムを。

## 恋する気分を盛り上げたい

### ジャスミン・バニラ・ムスク・アンバー

自分の中にある愛情を呼び覚ますジャスミンと、
心地よいリラクゼーションに導くバニラは
華やかオーラのもと。女性の持つ柔らかさを
アピールしたいならムスク&アンバーも♡

①バニラとオレンジが柔らかく香る

②韓国のサボテンシードオイル配合

③香り高く、肌にさらりとなじむ

1 マシュマロのような弾力泡。ジョンマスターオーガニック O&V ボディウォッシュ　236mℓ　¥3,410／コスメキッチン
2 上質でボタニカルなジャスミンの香り。ハクスリー　ボディローション；モロッカンガーデナー　300mℓ　¥4,180／NMA Japan
3 ジャスミン、ムスク、アンバーの蜜のようなボディオイル。オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー　ユイル・アンティーク　チュベローズ・デュ・メキシク　190mℓ　¥6,600／ビュリージャパン

## 新しいことを始めたい

### グレープフルーツ・ローズマリー・シナモン

気持ちを明るくして、気分を高めてくれる
グレープフルーツやライムなどの柑橘系や、
ローズマリーなどのハーブの香りがおすすめ。
やる気と情熱を取り戻すならスパイシーなシナモン。

①目が覚めるようなフレッシュさ

②ユーカリとローズマリーで清涼感

③香りでマインドフルネス

1 ミント入りレモネードの香りでバスタイムが充実。ジョヴァンニ　ソルト ボディスクラブ　260g　¥3,150／コスメキッチン　2 すっきりとした香りと軽い感触のスクラブ。ザボディショップ　ウェルネス ボディポリッシュ ユーカリ&ローズマリー　200mℓ　¥4,290　3 オレンジやジャスミン、レモングラスなどの柑橘系でスイッチをON。シン ピュルテ　トゥーグッド マルチベネフィットオイル　スティルネス・アンド・エナジー　50mℓ　¥3,850

## 気分を切り替えて一日をリセットしたい

### ペパーミント・ベルガモット

頭を切り替えて、気持ちをリフレッシュさせたいなら
ペパーミントを。抗ストレス作用に
優れている、心のレスキューアイテムである
ベルガモットも、思考をクリアに導いてくれる！

①心洗われるリフレッシュ感が清々しい

②シトラスミントの香りでシャキッと

③爽やかな香りで気分をリフレッシュ

1 ベルガモットやベチバーの調香は森林浴に誘うように心を解き放つ。バウム　アロマティック ボディローション　1　300mℓ　¥7,150　2 ベルガモット、パチョリの精油ブレンドにフランスで調香した天然香料をブレンド。ジェラート ピケ オム　ナチュラルハンド&ボディクリーム　300mℓ　¥3,410、3 厳選したハーブ類とペパーミントがスッキリ爽やかな香り。ガミラシークレット　メンサ 115g　¥3,190（コスメキッチン限定）／コスメキッチン

## とにかく癒されたーい♡

### サンダルウッド・カルダモン・パチュリ

心の内側に温かいものを灯してくれるサンダルウッドや、
活力を取り戻してくれるカルダモンが
最高の癒しアイテム。安心感を
感じたいならパチュリを試してみて。

①静寂を感じさせるウッディ系

②控えめなのに鮮烈に記憶に残る

③あたたかみのある優美な香り

1 さっぱりとしたイチジクとベチバー、サンダルウッド、フレッシュカルダモンの優しいウッディ系の調香はブランドを代表する香り。ノンフィクション　サンタルクリーム　ボディウォッシュ　300mℓ　¥4,180／サン・スマイル　2 スモーキーなサンダルウッドにシダーウッド、スパイシーなカルダモンが調和。ル ラボ　サンタル 33 マッサージ & バス パフューミング オイル　120mℓ　¥9,130　3 カルダモンのフレッシュなスパイシーさを甘いミモザの香り。ジョー マローン ロンドン　ミモザ & カルダモン ボディ クレーム　175mℓ　¥12,760

みちみちBODYまとめ。

教えてくれたのは
ジャルダンアロマティーク
**パフューマー・sae さん**
調香師。オーダーメイドフレグランスサービスを中心とした香りのプロダクトを提供。
jardinaromatique

トップス¥97,900／フィフィ シャシュニル（ガブリエル ペコ）　ネックレス¥19,800／エテ　パンツ、リボン／スタイリスト私物



# まりあの美くびれルール

細いのに柔らかそう…。
女性らしさをギュギュッと
凝縮したかのような、
まりあのくびれの秘密って？

## お腹を冷やさないこと

くびれには健康な腸も大事。お腹を冷やさないように、
お仕事でもプライベートでも、タンブラーに白湯を入れて持ち歩いています。
夏でも、アイスを食べちゃった後に温かいものを飲んだり。
冷えはむくみにもつながるから、温めることが大事。
放っておかず、気づいたら温活！

～～～ by MARIA

トップス¥6,390／ナディア フローレス エン エル コラソン　スカート¥12,980／リルリリー（リルリリー トーキョー）

（色っぽパーツ）

# キュッなくびれさえあれば

× BODY MATOME 2023 ×

女性らしさの象徴でもある美しいウエストは、
努力が結果に出やすいパーツ。
うっすら線の入った引き締まったくびれ？　それとも
柔らかそうな曲線美？　目指すフォルムに一直線♡

## マシンピラティス始めました

ちょっとの身体の歪みで、お腹まわりを
はじめ、どんどんお肉がつきやすくなっちゃう。
それを予防するために、ほぐしメインのピラティスに加え
機械式も始めました。今は背筋やお尻をメインに
トレーニングしています。継続が大事なので、
お気に入りのトレーニングを見つけたら
最低3か月は続けるように。

～～～ by MARIA

## 美なくびれは姿勢から

くびれだけじゃなく、美ボディでいるためには
"姿勢"が一番大事だと思う。背筋を伸ばすこと、
腰を反らないこと、猫背にならないこと。
普段の生活の中で意識してできていると、
自然に筋肉がついて、きれいなくびれやボディに
つながるんじゃないかな。

～～～ by MARIA

みちみちBODYまとめ。

# 美くびれHOW TO

BODY MATOME 2023

女っぽい曲線くびれは日々の努力で手に入る！
マッサージ、サプリ、コルセット…。
あの手この手を使って、うっとりくびれをGETせよ♡



## 腸活でくびれ

腸活サプリやドリンクで腸内環境を改善して、
身体の中からくびれづくりをアシストしちゃお。



① 炭と土でできた"食べる掃除機"!?



② チュアブルタブレットで手軽に腸活



③ 漢方理念×サイエンスで効率的に♪



④ 乳酸菌と食物繊維入りの青汁



⑤ 徳島の伝統的な発酵茶パワー

**1** "食べられる炭と土"で体内に蓄積された不要物を吸着し、便通改善。アムリターラ　ディープ クリア ブラック　60粒　¥3,996／コスメキッチン　**2** 人工甘味料など5つの無添加。乳酸菌ラムノサスを厳選し、酸に強い生きた乳酸菌を1粒に100億配合。食物繊維もたっぷり。おなかはかせ　30粒　¥3,240／ネオマーケティング　**3** ビフィズス菌と不溶性×水溶性のW食物繊維パワーで腸内環境を改善。Lashiku　腸活[機能性表示食品]　1.0g×30本　¥5,400／再春館製薬所　**4** 不足しがちな乳酸菌と食物繊維で身体の健康をキープ。有機大麦若葉&有機ケールたっぷりだけど、飲みやすい。ベジホリック　32袋　¥4,290／ミューキー　**5** 世界的にも珍しい乳酸発酵させた徳島県特産の阿波番茶は便秘解消、美肌効果、免疫力アップなど女性にとっていいことずくめ。低カフェイン&低カテキン阿波番茶　20g　¥810／TurnTable

## スペシャルツールでくびれ

きつい運動なしで簡単に美しいくびれが
手に入ったら…そんな願いを叶えるアイテム3選。



① エステのもみ出しとEMSを同時に



② コルセットの常識を覆す快適さ



③ 巻くだけで発汗を促すベルト

**1** 4つのローラーによるエステのように複雑なもみ出しと、本格的なEMSを搭載した充電式マッサージ機。ミーゼ　ウェーブスパ　¥27,500／ヤーマン　**2** 10秒で着用可能な考え尽くされた機能美にうっとり。着るだけで即クビレをつくれると話題の通称「元鈴木さんのコルセット」シリーズ。中でもキンバリーはキリッとしたくびれを身体に覚えさせるのにぴったり。エンチャンテッド コルセット　キンバリー　¥13,037〜／Alyo　**3** アルミコーティングで発汗を促すので、おうち時間やウォーキングのお供にピッタリ。Be-slim 鬼トレサウナベルト　¥2,178／コジット

## マッサージでくびれ

代謝を促したり、引き締め効果があったり、
高機能な優秀クリーム&オイルで巡らせて。



① ボディラインを引き締めるオイル



② 全身引き締まったハリ肌に導く



③ クランベリーオイルを新配合！



④ 心身ともにデトックスを誘う

**1** むくみやセルライトに。シャワー後の湿った肌に塗布すると浸透アップ。ドクターハウシュカ　エナジャイジングボディオイル　バーチアルニカ　75㎖　¥3,850／インターナショナルコスメティックス　**2** 気になるパーツを引き上げるように塗るだけ！　ハリ感を与えるハーブブレンドで集中ケア。ニールズヤード レメディーズ ファーミングボディクリーム　150㎖　¥6,380　**3** 肌の引き締め＆弾力ケアができるボディオイルがさらに進化。肌にハリを与えるだけでなく、バリア機能を強化。肌にすっとなじむので、つけた後すぐに服が着られる。メルヴィータ　ロルロゼ ピンクフィット ボディオイル　100㎖　¥5,500　**4** 体内に溜まった老廃物やいらない水分の排出を促し、お腹や背中、二の腕など気になる上半身の巡りに効果的。寝る前にケアすれば翌朝すっきり。手持ちのオイルに混ぜて使っても。シゲタ　イノセントビュリティー　15㎖　¥6,820／コスメキッチン

## 毎日5分でくびれ

普段伸ばすことの少ない脇、腕、胸まわりを
しっかり伸ばすだけでウエストの形に変化が♡

教えてくれたのは
**トレえみ**さん

40kgの大型ダイエットに成功したインフルエンサー。SNSではダイエットや美容、メイクの情報を発信し、女子から絶大な人気。

@emiry_oinari



1 片膝を90度に曲げ、逆の脚を後方に伸ばす

片膝を90度に曲げ、もう一方の脚はなるべく後方に伸ばす。猫背&反り腰にならないよう上体はまっすぐに。



2 両手を組んで上に伸ばす

両手を組んで人差し指で天井を指さすように上に伸ばす。腕の位置は耳横に、呼吸は止めない。



3 身体をゆっくり横に倒し呼吸を止めずに30秒キープ

びーん

左右3セット

猫背＆反り腰にならないよう身体をゆっくり横に倒していく。呼吸を止めずに30秒キープ。左右3セット繰り返す。身体に歪みのある人は左右でやりやすさが違うので、違和感のある側は念入りに。

BODY
MATOME
2023

# いつだってマシュマロでいたい

20代前半はやせていることに憧れていたけれど、今はラインがきれいでちょっとムチムチしているくらいが可愛いかなって思っています。あと、ボディケアにはマインドも大事。自分の身体を愛おしく思えると、ちゃんとケアしよう！とか、扱いや向き合い方も変わるはず。




細いのに柔らかそうで、思わず触れたくなる
まりあボディの秘密をネホハホ。香りだったりキュンとくる
見た目だったり、自分が幸せになれるケアって？

## BODY CARE

### 冬には冬のケアをしています

冬は乾燥するのでボディケアも
高保湿タイプにしたり、パーツによって
クリームを変えたり。ハー リップ トゥの
ボディクリームは香りと保湿力が
お気に入り。ずっと好きな
ニュートロジーナは、数種類を使い分けています。



**1**「保湿しながらもベタつかないケアオイルがIN」ハー リップ トゥ　センシュアル リッチボディクリーム　180g　¥4,070　**2**「超乾燥した時用。私はバストにも塗っちゃいます」ニュートロジーナ® ノルウェーフォーミュラ インテンスリペア リッチバーム　100g　¥1,340／ジョンソン・エンド・ジョンソン

## PARTS CARE

### パーツまで全方位ピカピカに

ポール & ジョーのバームを
持ち歩いて、どこでも保湿。
ハンドケアはコスメデコルテと
ベージックのハンドクリームがお気に入り。
寝る前には、フランフランで買った
お花入りのネイルオイルを。
唇はシャネルのリップバームを愛用。



**1**「薄い&ミラー付きで便利。お肌だけじゃなく髪にも」ポール & ジョー　トリートメント バーム（限定）　¥2,200／ポール & ジョー ボーテ
**2**「香りが好き。同じシリーズのボディクリームとセットで使います」コスメデコルテ　キモノ ツヤ　パフュームド ハンドクリーム　30g　¥3,300
**3**「日中も寝る前も、潤いリップに」シャネル　イドゥラ ビューティ リップ バーム　¥5,500

## RELAX TIME

### キュンとくるルームウエアで愛でスイッチオン！

おうちでも可愛くいたいからジェラピケや
バニーちゃんみたいなピンクの
セットアップがお気に入り。一人で
いてもキュンとくるものを身につけて
いると、ケアも頑張ろうって思える。
そういうきっかけを、
おうちにちりばめています。

## BATH TIME

### バスタイムにもピンク・ローズでアゲ♡

バスアイテムはその日の気分で。
エプソムソルトで汗をたくさんかくと、
一日のいろんな気を流せて良き。
パケがピンクのものを選んで、
密かに上がっています（笑）。あとは
ローズ系のキャンドルを灯したり、
咲き切っちゃったお花を切って
湯船に浮かべたり♡



**1**「ピンクのパケも、ローズマリーの香りも上がる♡」シークリスタルス　国産 エプソムソルト ローズマリー　2.2kg　¥1,900／ヒロセ　**2**「スクラブは週1で。ミースは低刺激でもっちり肌に。好きなものは長く使い続けるタイプです」ミース　シルキーボディスクラブ　180g　¥3,960　**3**「女性ホルモンが高まると言われているローズの香りが大好き」ディプティック　キャンドル ローズ　190G　¥9,460

## FOOD

### ココア味のプロテインをアーモンドミルクで

爪と髪への栄養として、最近はプロテインを
飲むようにしています。身体のために
食べているものは、納豆やきのこと
野菜のお味噌汁など発酵食品。女性にいいと言われる
ざくろやいちじく、リラックスできるハーブティー。



「アーモンドミルクで割って毎日。この酵素も気になる」エステプロ・ラボ　プロテインナチュラ グランプロ ココア　27.3g×20袋　¥7,776

帽子¥18,700／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ネックレス¥35,200／エテ

( 女神たちのケア )

# 美BODYモデルの愛で愛でメソッド

まるで女神♡な美ボディモデル3名は、自分アゲの天才。
そんな、気分も上がるご自愛ボディケアアイテムをリサーチ。これでマインドも満ちみち♡

みちみち BODY まとめ



| | | | |
|---|---|---|---|
| | <br>美容マニアのちゅるボディ<br>**八木アリサ**<br>@alilouss | <br>憧れカーヴィーボディ<br>**ミチ**<br>@mi0306chi | <br>ふわふわ♡あざとボディ<br>**ゆうこす**<br>@yukos0520 |
| BATH ITEMS<br>**お風呂**<br>アイテム | <br>**頭皮ケアに目覚める きっかけになったオイル**<br>「頭皮をじっくりマッサージすると血行がよくなり顔色もよく、フェイスラインもグッとUP。乾かした後はいつもあるアホ毛たちがするんとまとまり、手触りもよくなり感激」SHIRO ニーム頭皮クレンジングオイル 80㎖ ¥5,868 | <br>**大好きな香りで 贅沢バスタイム♡**<br>「大好きなミス ディオールのローズの香りがお風呂いっぱいに広がって、とても贅沢な時間を過ごせます。ピンクのバスパールも可愛い」パルファン・クリスチャン・ディオール ミス ディオール バスパール 100g ¥9,240(数量限定) | <br>**セラミド酸配合で もちもちお肌に**<br>「ヒマラヤ岩塩のバスソルトでめちゃくちゃ汗かくし、セラミド配合でお肌がもっちもちになります。ゼラニウム&フランキンセンス&ジンジャーの香りで癒し効果も抜群」ユアン BQバスソルト 300g ¥3,500/KYU |
| LEG CARE ITEMS<br>**レッグ ケア**<br>アイテム | **心地よく熟睡できるのに むくみにちゃんと効く♡**<br>「好きすぎて何本も所持。冬場は仕事へ向かう時など、長いワンピースの中に仕込むことも」メディキュット フワッとキュッと パジャマレギンス サクラピンク オープン価格(限定)/レキットベンキーザー・ジャパン<br> | **たくさん歩いた日の味方！ もみほぐしが気持ちいい**<br>「きゅう〜っとした圧迫感が気持ちよくて、たくさん歩いた日に活躍。もみ方も調節できて、私は太もものもみほぐしが好き。コンパクトにたためて◎」パナソニック エアマッサージャー レッグリフレ EW-RA190 ¥46,530(編集部調べ)<br> | **引き締め効果抜群で 長年愛用中**<br>「むくみケアの王道。引き締め効果もあるし、保湿もしてくれるし、長年使っています。淡いピンク色のジェルも可愛く、マンダリンやピーチ、ローズなど香りもリラックス」クラランス ボディ フィット 200㎖ ¥9,350<br> |
| HOSHITSU ITEMS<br>**保湿**<br>アイテム | <br>**肌が敏感になっている 時期も安心して使える！**<br>「無香料でのびもよく、こっくりなのですが時間が経つとベタつき感がなくなる心地よい使用感。膝、肘、そけい部など摩擦や乾燥が気になる部分に」ビオデルマ ピグメンビオ ホワイト センシティブクリーム 75㎖ ¥2,750 | <br>**敏感肌の私もOK！ 一年中、全身に愛用♡**<br>「ポンプタイプで全身に使えて、もう何本使ったかわからないぐらい大好き。敏感肌にもオススメ」ニュートロジーナ® ノルウェーフォーミュラ インテンスリペア ボディエマルジョン 250㎖ ¥1,529/ジョンソン・エンド・ジョンソン | <br>**ライトな質感なのに しっかり保湿**<br>「乳液タイプのボディローション。保湿力が高いのに、軽やかな使用感で愛用しています。ポンプ式で使いやすいのも嬉しい」ジョンマスターオーガニック O&Vボディミルク オレンジ&バニラ 236㎖ ¥3,850 |
| PARTS CARE ITEMS<br>**パーツ ケア**<br>アイテム | **顔や首、肩、デコルテまで じっくりマッサージ**<br>「夜に使うと、一日の疲れを温感オイルでじっくりほぐせる感覚と、ジンジャーの温かな香りの労り感がたまらない。朝はむくみ、くすみを取り払ってくれます」DEW ウォームヒュッゲオイル 40㎖ ¥3,850(編集部調べ)/カネボウ化粧品<br> | **フォルムも可愛い リッチなハンドクリーム**<br>「ころんとしたフォルムが可愛くてコンパクトで持ち運びしやすく、香りも好きなので冬場の必需品。肌なじみもよく、ベタつきを感じさせないテクスチュア」シャネル ラ クレーム マン リッシュ 50㎖ ¥7,150<br><br>©CHANEL | **透けピンクにキュン♡な リップマスク**<br>「ボリュームのある唇に整えるリップスリーピングマスク。こっくりしたテクスチュアで、次の日の朝までぷるんぷるんです！」ファミュ リップスリーピングマスク 15g ¥2,970/アリエルトレーディング<br> |
| SPECIAL CARE ITEMS<br>**スペシャル ケア**<br>アイテム | <br>©CHANEL<br>**オイル入りのミルクで しっとりうるもち肌に**<br>「ミスト状なので手軽に全身に振りかけられ、時間勝負のお風呂上がり時の保湿を手早くできて便利。高級感がありながら癒される香りで、その濃さもほどよき♡」シャネル ボディ ミスト N°1 ドゥ シャネル 140㎖ ¥11,000 | <br>©CHANEL<br>**特別な日に使いたい なめらかボディオイル**<br>「肌をつややかに見せてくれて、とてもいい香りなので特別な日にぴったり。ナイトケアにも使えるし、デコルテのあいたドレスを着る時に塗ると、上品で素敵」シャネル ココ マドモアゼル ザ ボディ オイル 200㎖ ¥11,000 | <br>**デコルテやお尻を ピーリング**<br>「古い角質を優しく拭き取ってくれる、ピーリングのようなジェル。顔にも使えますが、私は主にボディに使っています。デコルテやお尻に使ってちゅるん肌に」キュア ホワイトクリアジェル 200g ¥2,750 |

## LIP CARE

**1** 植物オイルが浸透してボリューム、水分量、柔らかさにアプローチ。セルヴォーク　リップセラム　¥3,080　**2** 植物性オイルのリップケア用オイルで唇をディープケア。ラカ　スージングヴィーガンリップオイル　ナリシングイエロー　¥1,760　**3** 洗い流し不要の高保湿リップスクラブ。まるでリップパック後のような保湿効果が。キャンメイク　プランプリップケアスクラブ　¥594／井田ラボラトリーズ　**4** リップスパ発想のリッチな濃密スクラブ。穏やかなスクラブ効果と高保湿トリートメント効果で、なめらかで柔らかい健康的な唇に。ドゥ・ラ・メール　ザ・リップ ポリッシュ　15g　¥9,350

## HAND & NAIL CARE

**1** 角質柔軟ケアをベースにセラミド配合でしっとりとしたトリートメント効果をゲット。Oh!Baby　モイストハンドクリーム　45g　¥1,100／ハウス オブ ローゼ　**2** ハンドクリームよりも柔らかく、みずみずしいテクスチュアがのばしやすい。SHIRO　フェイヴァリット ドレス ハンド美容液　100g　¥5,500　**3** 気になる手のシワを改善し、ふっくらとしたハリ感と透明感あふれる手元を演出。コスメデコルテ　AQ　ハンドエッセンス（医薬部外品）　50mℓ　¥5,500　**4** なじませるとオイルに変わるジェルオイルテクスチュアが甘皮と爪にすっとなじむ。甘皮の潤いが長時間持続。シャネル　ユイル ア オングル　11mℓ　¥4,400

## FOOT CARE

**1** 洗いにくい足指の間までしっかり洗浄&角質除去。フットグルーマーグラン　¥9,130／サンパック　**2** 足の角質層に栄養を与え、角質の厚い足裏やかかともなめらかな状態に。ガミラシークレット　フットバーム　100mℓ　¥3,630／コスメキッチン　**3** 角質柔軟成分と植物成分配合のジェルローションに60分間足を浸して洗い流すだけ。角質が溜まった足をふっくらつるつるに。25周年限定パッケージ。ベビーフットイージーパック 60分　¥1,760／リベルタ　**4** 履くと足本来の水分を逃さず、かかとの水分量がアップしてツルン。ケアソク　うるおすかかとカバー　フリーサイズ　全7色　¥1,925／山忠

ちゅるちゅるリップは恋の始まり

# LIP care






① グロスのようなツヤのある質感に

② 植物オイルたっぷりで栄養満点

③ 唇の上でとろける砂糖スクラブ

④ 磨きをかけたような仕上がり

（ みちみちパーツケア ）

# 細部まで愛を込めて♡

アームウォーマー付きワンピース¥10,880／エビヌ



いついかなる時も、
どのパーツだってちゅるんと
すべすべでいたいのが乙女心。
接近戦でも負けない
私になってこそ♡



美しさは手元にこそ宿るの

# HAND & NAIL care




① 高保湿で、爪も同時にケアできる

② リッチな潤いを与える手の美容液

③ ナイアシンアミド入りでシワに◎

④ ベタつき感のないネイルオイル

見えないトコまでちゃんとする♡

# FOOT care

履くだけで、気になるかかとを保湿



④




① お風呂で使える足裏専用ブラシ

② 濃厚なテクスチュアで高密着♪

③ 酵素入りの削らない角質ケア

みちみちBODYまとめ。

## “膣免疫”を上げることが女性の身体の健康のキーワード

膣には免疫があり、膣内の免疫力が高い＝外からの病原菌やウイルスなどが入りにくい身体ということ。カンジダ膣炎や性病、子宮頸がんのウイルスなど、膣を介して入ってくるさまざまな悪いものをブロックしてくれるので、**膣の免疫力を保つことが女性の身体を守るために非常に重要**です。また、膣免疫が高い＝女性ホルモンも高い状態なので、膣粘膜が潤ってコンディションがいい状態。個人差はありますが、きちんと粘膜が潤わなければ快感も得にくいので、膣免疫を上げて潤う身体になれば性交痛の改善に。ほかにも、女性ホルモンのバランスが整ってエストロゲンの分泌がスムーズになることで、バストやヒップに丸みを持たせたり、内臓脂肪を減らしたり、女性らしい身体づくりのサポートにも。**自分自身のためにも20代のうちからフェムケアを習慣化**させるのはおすすめです。膣免疫を上げるために重要なのは膣内のフローラバランスを整え、善玉菌＝乳酸菌を増やすことなので、**フェムケアアイテム選びのキーワードは乳酸菌**。乳酸菌入りのフェミニンゾーン専用のアイテムを使いましょう。

教えてくれたのは
**吉形玲美**医師
（浜松町ハマサイトクリニック）
日本産科婦人科学会 産婦人科専門医（医学博士）。産婦人科臨床医として医療の最前線に立つ。月経不順や妊活、更年期など、女性の身体のホルモンマネージメント、セクシャルウェルネスなども得意とする。

今日から Let'sフェムケア

（ もっともっとご自愛 ）




ところでみんな、フェムゾーンのケアしてる？
産婦人科医・吉形先生にアイテム選びのポイントを伺い、編集部のおすすめをピックアップ！

STEP. 1

何もしてない人はココから！

## 専用ソープとクリーム保湿

「特に悩みを抱えていない人も乳酸菌入りのフェミニンゾーン専用アイテムでの洗浄と保湿を、まず習慣にしてみてください。それだけでふっくら柔らかい質感になり、若々しい見た目になるはず。保湿用のアイテムはのびがよく、Vゾーンまで塗りやすいクリームがおすすめ。」

（吉形先生）

HOW TO ①

### VIOゾーン用ソープで洗う

よく泡立てた泡で、小陰唇と大陰唇のヒダの間を指を滑らせて優しく洗い、前から後ろに向かってシャワーなどですすぐ。膣内まで洗うと善玉菌が流れて自浄作用が弱まるのでNG。

HOW TO ②

### 専用クリームで保湿

VIゾーン、大陰唇と小陰唇のヒダの間、肛門まで、前から後ろに向かって塗りましょう。顔のケアと一緒で、清潔な指で優しく行なって。初心者さんはお風呂後、1日1回でOK。

編集部のおすすめを紹介

ar's RECOMMEND



① コスパ重視の人におすすめウォッシュ
② 一歩先行く菌活アプローチに注目
③ 顔や手にも使えるこだわりの万能クリーム
④ ケアが楽しくなる香りも魅力！

**1** ラクトバチルス発酵溶解ろ過物入りで肌免疫アップ。コードネイチャー　エムソルトラクトフェミニンウォッシュ　200㎖　¥1,800　**2** ポストバイオティクス技術でフェムフローラを乱さない、pH4弱酸性の美容液ソープ。ザ・レディ　デリケートローズプラセンタウォッシュ　150g　¥2,750／The LADY.　**3** 安心安全にこだわった原料で高い保湿力を実現。膣内環境を整える乳酸菌も配合。ニューニュアンス　モイスチャライズクリーム　135g　¥3,960／RAW.　**4** 乳酸菌発酵エキス配合で潤いのある肌。アイム ラフロリア　デリケートボディクリーム　150g　¥4,950

STEP.2

洗浄と保湿が習慣化したら

## 日中＆生理中はオイルケア

「一日の始まりにフェミゾーンをオイルで保護しておくと摩擦、汗やムレによるかゆみやかぶれの予防に。ナプキン＆経血にさらされる生理中も、水を弾くオイルなら肌にとどまり不快感が軽減。生理中の膣免疫はかなり低いので、しっかりケアしてあげて。」

（吉形先生）

HOW TO
乾燥や刺激を感じやすい大陰唇と小陰唇の間は、優しく指を滑らせるようにマッサージすると肌の柔軟性もアップ。クリームと同じように外陰部→Oへ前から後ろに向かって塗布。

ar's RECOMMEND



① 皮脂の構成に近い植物由来のオイル
② ふっくら潤って柔軟性もアップ

**1** 乳酸菌のほか、ヒアルロン酸やセラミドも配合。浸透力と保湿力抜群。アンファー　フェムチャー　バランシングオイル　28㎖　¥4,400　**2** 乾燥や摩擦による刺激から皮膚を守る。エストール®　デリケートリッチオイルセラム　15㎖　¥8,800／アドバンスト・メディカル・ケア

STEP.3

生理のアフターケアにも

## インナージェルを使ってみる

「直接乳酸菌を届けられるジェルは性交や生理のアフターケアにもなるし、膣炎などの再発予防にも。カンジダなどを繰り返す人は3日に1回使ってみてほしいです。生理後にビデなどで膣内洗浄をする人もマスト。性交の前後に使えば潤滑剤になり、中からの潤いもアップ。」

（吉形先生）

ar's RECOMMEND



① 膣内の乳酸菌そのものを配合
② 善玉菌を直接届ける膣内フローラケア

**1** 膣内の善玉菌に影響を与えにくい、ヒト由来の乳酸菌が配合で、おりものやニオイのもとを撃退。ジェクス　ゼリープラス メディカル　10本入り　¥3,960　**2** 善玉菌 ラクトバチルス乳酸菌や乳酸、ヒアルロン酸配合で膣内に潤いを。エストール®　インナージェル　10本入り　¥4,950／アドバンスト・メディカル・ケア


HELLO 地域猫(ちいきねこ)!
地域猫活動で、
HELLO いい地域！
「もしかしてケガ?」いえいえ、
この耳は「地域猫の目印」。
飼い主がいない猫を
増やさないために
繁殖制限をほどこしたり、
きちんと餌を与えたり、
トイレの設置や掃除をしたりして
管理と見守りをする活動が
「地域猫活動」。
飼い主がいない猫や
地域猫活動を見かけたら、
やさしく見守ってくださいね。
地域猫活動
※獣医師により、麻酔下にて繁殖制限と
耳部分への施術を行っています。
HELLO KITTY © 2022 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L630412
https://jspca.or.jp/



# Nice to meet Lingerie

## 新年早々、新調しちゃいますか？

新しい下着で、心身ともに
新たな気持ちでスタートしよ

全力で可愛い下着を
楽しみたい日もお肌を労って
優しい素材の下着を
つけたい日もあったって
いいじゃない。その時の気分で
洋服やメイクを変えるみたいに、
毎日違う私の気持ちに寄り添った
下着たちをとくとご覧あれ♥

シンプルだけどヘルシーでデイリーに使いやすい下着に、ファッショニスタたちは熱視線♡　あえて上下を合わせるんじゃなくて、好きな色や形をその日の気分で組み合わせるチグハグ感が今っぽくてCUTEなんです。ブラ￥8,250、ショーツ￥3,300／ヘーゼル（エンピーアール）　Tシャツ￥4,015、シュシュ各￥1,650、ソックス￥1,760／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン）

Photo : 217..(model), Nakamura Ayako (still)
Styling : Ito Makiko
Hair Makeup : Tokunaga Mai(BEAUTRIUM)
Model : Michi
Design : Naitoh Hanako



心も身体もリラーックス♡

# 寄り添いランジェリー

令和のトレンドランジェリーは、
自分に寄り添ってくれるヘルシースタイル。
着心地も楽さも追求したニューカマーたちに熱視線。

健康的な下着がHOTな時。ほのかなエッチみが欲しい人には、谷間部分に透け感があしらわれたヘルシー×えっちのハイブリ下着がお似合い。パワーをもらえる鮮明レッドで、ヘルシーさの中に女っぽさが見え隠れ。ブラ￥8,360／バケ　サロペット￥21,780／オブレクト（オブレクト カスタマーサポート）　ヘアクリップ（4個セット）￥599／ウィゴー　ピアス／スタイリスト私物

身体のHAPPYは
毎日の笑顔の源♡

大人可愛い下着に♡

淡パープルが乙女心を刺激♡　ノンワイヤーだから、つけ心地は言わずもがな。パンツのサイドが細くなって、ちょっぴり色気もON。ブラ￥6,820、ショーツ￥2,695／ケンテ

大人ガーリー×ヘルシーで優勝

ガーリーな下着はつけ心地はもちろん、テンションも上がるポップ＆カラフルな花柄で気分上々↑　ブラ￥9,570、ショーツ￥5,830／ネッテ ローズ（ガブリエルペコ）

シャレ色が私の心をくすぐる

遊び心のあるネアカグリーンの下着は、見せブラとしても抜群のシャレ感。ブラ￥7,700、ショーツ￥4,400／カルバン・クライン アンダーウェア（カルバン・クライン カスタマーサービス）

Nice to meet Lingerie





チグハグ感がトレンディ

異素材の下着を組み合わせて、洋服みたいにファッション性を楽しんで。ベロアの肩紐もチラ見せしてシャレ感UP。ブラ¥7,931、ショーツ¥3,850／パケ

ラクさ、ヘルシーさ、言うことなし

服への影響もモーマンタイな白はヘビロテ間違いなし。ブラショーツセット¥11,880／ニーミー(ニーミー カスタマーセンター)



裏切らない安定の肌触り

伸縮性抜群で、ストレスフリーなつけ心地♡　肌にピタッと密着し、スカートなどに下着のラインが浮き出る心配も軽減。ブラ¥4,290、ショーツ¥2,090／スロギー(トリンプ・インターナショナル・ジャパン)

② ①
④ ③





STYLE_①

さりげなくショーツにあしらわれたフリルが、ヘルシーなブルーの下着に遊び心をプラス。柔らかい素材でつけているのを忘れるほどに軽くて、旅行にも、ゆっくり過ごしたい日にもピッタリ♡　もちろん、ノンワイヤーだからストレスフリー！　ブラ¥8,052、ショーツ¥3,498／パケ　プルオーバー¥10,505／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)

STYLE_②

ペールトーンのパープルのブラは、おうちの中でもテンションを高めてくれること間違いなし♡　ホックがないから、締めつけられるような窮屈感とはオサラバ。シャレ感を持たせてくれるバックのクロスは、今トレンドの背中開きの服から見えてもCUTEです。ブラ¥7,920／トレス(トレス トウキョウ)　スカート¥3,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)

STYLE_③

肌なじみ抜群のヌーディベージュの下着は、ラクさはもちろん、しっかり胸をホールドして、おうち時間中もしっかり形をキープ。さりげなく入ったロゴが、見せつけすぎない大人なシャレみをUP。ブラ¥7,700、ショーツ¥4,400／カルバン・クライン アンダーウェア、スウェットパンツ¥17,600／カルバン・クライン ジーンズ(カルバン・クライン カスタマーサービス)　シャツ¥2,749／ウィゴー　ソックス／スタイリスト私物

STYLE_④

柔らかいサーモンピンクとペールグリーンのバイカラーの下着が唯一無二♡　脇も高く、しっかり胸をホールドする機能面もバッチリ。これ1枚にジャージなど、ヘルシーなおうちスタイルもポップな色合いでゴキゲンに♪　ブラ¥6,930、ショーツ¥4,950、スウェットパンツ¥14,300／ストック



ハーフカップで美フォルムに

オレンジが映えるガーリーな下着は刺繍&手描き風のお花が♡ Tバックのショーツは、タイトな服にも響かず愛用者多数。ブラ¥16,500、ショーツ¥8,800／オーバドゥ（マリアネリ松屋銀座店）

スモーキーなピンクが大人な女性にお似合い。Tバックに施されたフリルが、大人の色気の中にガーリーな要素をプラス。ブラ¥3,828、ショーツ¥1,628／ピーチ・ジョン

甘×甘な濃密ガーリー♡



ペールピンクをベースに、小花が乙女心をくすぐるラブリーな下着は男女ともに人気高し♡ ブラ¥3,990、ショーツ¥1,980／アモスタイル（トリンプ・インターナショナル・ジャパン）

みんな大好き王道ランジェリー

やっぱり私は〝王道〟が好きなのだ♡

美美美っ！が一目惚れのサイン

# 麗しランジェリー

やっぱり王道可愛いランジェリーが好き♡

そんなあなたには、男女ともに人気の高い

可愛さと色気がMIXされた麗しい下着をお届け。

純白にゴールドの繊細な刺繍が施され、デイリーにはもちろん、特別な日にもぴったりな贅沢ランジェリーとはまさに♡ 胸をしっかりキャッチし、キュッと盛ってくれるから服の上からでもわかる美フォルムをGET。ショーツにはほどよい透け感があって、こっそり色気をチャージしてくれるってワケ。ブラ¥4,200～、ショーツ¥2,100／アンフィ（ワコールお客様センター） コート¥30,800／モリオリ（H3O ファッションビュロー）



# Nice to meet Lingerie

さらりとまとう、甘～い温度にカレも悩殺

アイシーカラーでほの甘テンション

柔らかいグリーンが心にHITする下着は、華奢な肩紐のWラインがほどよい女っぽさをプラス。さりげないレースで、大人の女性も使いやすくて◎。ブラ￥17,600、ショーツ￥9,900／ランジェリーク（カドリールインターナショナル）

ちょっぴり個性をたしなみたい人へ

乙女っぽさの中にシャレ感をたしなみたい人は、ブルー×オレンジのバイカラーの下着が◎。パイピングがほどよく個性を発揮し、色気とシャレを見事に融合。ブラ￥5,929、ショーツ￥3,289／ラヴィミー（ラヴィジュール ルミネエスト新宿店）

実用性&ガーリーのハイブリッド

しっかり胸をホールドする脇高めのデザインはもちろん、腰～お尻のラインもきれいに見せてくれる深めのショーツが優秀すぎて♡　これで美胸&美ヒップをエンジョイ♪　ブラ￥16,500、ショーツ￥13,200／ヴァレリー（アイ・ビー・エフ）

ピュアな乙女にぴったりな清楚感漂う下着は、繊細なレースと小花で全女子のハートを狙い撃ち。ハーフカップで胸を下側から支え、ふんわり丸みのあるフォルムをつくり出す優秀っぷり。ブラ￥13,200、ショーツ￥8,800／オーバドゥ（マリアネリ松屋銀座店）　付け襟￥17,600／ヴォンテ（H3O ファッションビュロー）　デニム￥39,600／バイ マレーネ ビルガー（エスアンドティ）

ブラック×ホワイトのバイカラーで色気をON

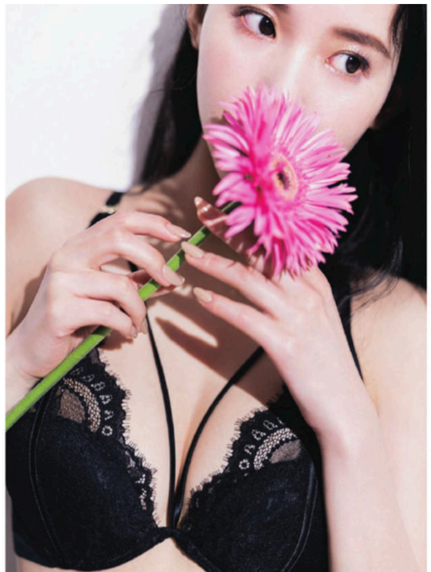


白い小花のパイピングが個性的な下着は、私の色気を底上げしてくれること間違いなし。ブラ￥17,600、ショーツ￥10,230／ヤスミン エスラミ(ガブリエルペコ)



胸上まであしらわれたレースは、Vネックのトップスから覗かせたりと、楽しみ方は下着としてだけに収まらない！ ブラ￥21,560、ショーツ￥11,935／アルバージェ ランジェリー渋谷PARCO店

胸元から覗かせるレースにドキリ♡



ぐるりとボディを囲うラインの色気にノックアウト



バスト下にクロスオーバーさせる紐が、くびれの曲線を強調して、より色気を強調♡ ブラショーツセット￥9,889／ラヴィジュール(ラヴィジュール ルミネエスト新宿店)

パッド入りのキャミはブラとしても大活躍

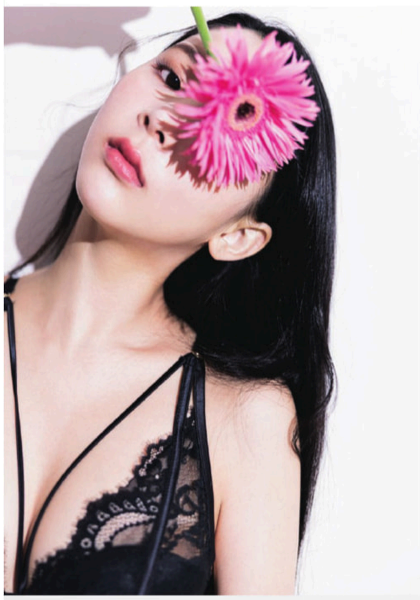


胸の形はもちろん、くびれもきれい見せしてくれるキャミは、ブラとしても◎。お好みのショーツと組み合わせて、自分好みのセットアップを楽しもう。キャミソール￥3,850／サロン バイ ピーチ・ジョン(ピーチ・ジョン)



ブラック×ピンクベージュの大人な色合いの下着は、ヒップにショーツラインが出ないようしっかり深めな形で実用面も◎。ブラ￥14,300、ショーツ￥8,800／パッショナータ(アイ・ピー・エフ)

色気と実用性は両立できちゃうんだから



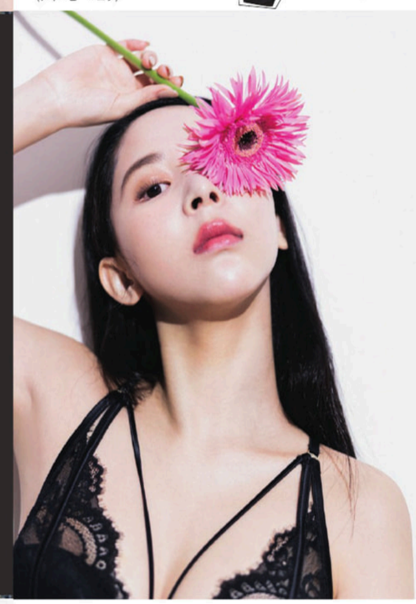
## 大人なワタシもスキでしょ？

# BLACK × Lingerie

大人の色気を全力で見せつける

ブラックランジェリーは乙女の秘密兵器。

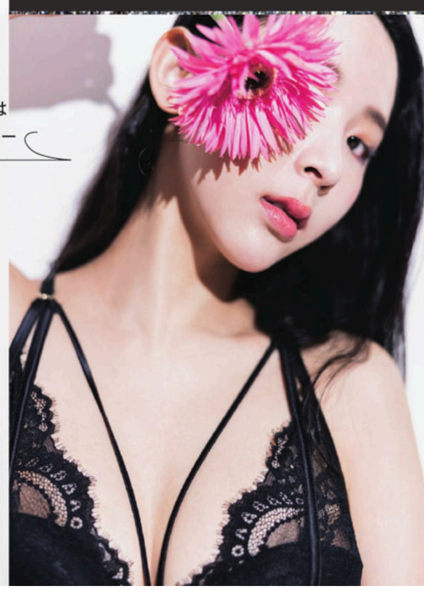
セクシーさは、匂わすのではなく爆発させて。



### 私の色気を引き立てるのは
### オールブラックなランジェリー



ブラ￥6,990／インティミッシミ(H3O ファッションビュロー) スカート￥7,706／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)





リボン×透け感で色気が爆発している下着は、特別な日や自分アゲしたい日などにオススメ。シルク素材のショーツは肌にも優しく◎。ブラ￥31,900、ショーツ￥15,400／シャンタル トーマス(アイ・ピー・エフ)

自分のご機嫌をアゲるエッチみランジェリー



恋のイベント時にピッタリなハート模様

よく見るとハートのモチーフがデザインされた下着は、着る前からワクワクが止まらない♡ クリスマスやバレンタインなど、恋イベ時にもってこい。ブラショーツセット￥11,990／ラヴィジュール(ラヴィジュール ルミネエスト新宿店)

# BLACK × Tops

楽なのにシャレてる。
そんな欲張りガールに最適な
パッド入りのインナーや
トップスは、業界からも熱視線♡
肌見せをもっとラフに楽しんじゃおう。

Nice to meet Lingerie



遮るものがない、美背中は
パッド入りだからこそ♡

パッド入りのベロア素材のボディスーツは、大きく開いた背中見せが魅惑的♡ 腕、腰まわりの透け感×ドット柄が色気をたしなみたい乙女にピッタリ。あえてチノパンのようなボーイズテイストのアイテムを合わせることで、トップスとのバランスを意識することがシャレガールのポイント。ボディスーツ¥27,505／アルバージェ ランジェリー渋谷PARCO店　チノパン¥15,400／カーハート WIP（カーハート WIP ストア トーキョー）



リブ×レースの女っぽさ全開キャミ

レーシーな女っぽキャミは、繊細なレースが色気をON。デニムなど、シンプルなアイテムと合わせて女っぽさ×カジュアルの融合コーデなんていかが？ タンクトップ¥2,530／ピーチ・ジョン



大人なレディにピッタリな色気トップス

ベロア素材でイイ女感満載なボディスーツは、胸元の透け感があざとポイント。メンズライクなアイテムと掛け合わせてバランスを。ボディスーツ¥27,335／アルバージェ ランジェリー渋谷PARCO店



ボディラインも美美美をキープ

ワンピースタイプのパッド入りのインナーは、胸だけでなくヒップまわりのフォルムも美キープ。タイトなワンピにINなど、活躍する場面は多数。ワンピース¥10,780／ロザリームーン（ロザリー）



インナーとしても見せキャミとしても◎

HOTなアメスリキャミは、華奢な肩紐がシャレ感を高める。シャツや透けトップスの見せキャミとして忍ばせても◎。キャミソール¥7,546／ケンテ



おうちの中でも満ち満ちhappyに

# HOMEウエア祭

下着で自分を高めたら、ルームウエアだってこだわりを詰め込んで。今日はサテン系で大人っぽくなる？　それとも、ラブリーなパジャマでガーリーな私を楽しんでみる？

## For Ladylike

おうちの中では大人の女性らしい素材&フォルムで満たされたい人へ──。

リラックスしたい人は贅沢パジャマがマストハブ

おうち時間もこれでゴキゲン♡

大人レディはパジャマから色気をたしなむ

RIGHT

ペールグリーンのサテンパジャマは触り心地も抜群♡　スルスルと摩擦レスでお肌への負担も軽減。パジャマ(上下セット)￥44,000／プライベート・スプーンズ・クラブ 代官山本店

CENTER

サテン×レースの女っぽさ全開の組み合わせのパジャマは、シックなブラウンで大人レディにも◎。シャツ￥17,990、パンツ￥4,990／インティミッシミ(H30 ファッションビュロー)

LEFT

白のパイピングが目を引くパジャマは上品な手触りでおうち時間もこだわりたい人に最適。シャツ￥7,249、パンツ￥6,149／ラヴィジュール(ラヴィジュール ルミネエスト新宿店)






クリスマスまで待ちきれない♡

①



ミステリアスな
柄が唯一無二

⑦



ピンクのラブリー
ニットでトキメキを

③

# For Lovely Girly

おうちの中くらい、
自分の大好きな"可愛い"を
楽しみたい人へー。



④

大人でも楽しめる
ガーリーハート♡



⑥

女の子っぽさもある
あどけなパジャマ




⑤

アメリカンな
配色&デザインにキュンッ

STYLE_①

ホワイト×レッドのクリスマスらしいカラー&デザインのモコモコカーデ&パンツは、全人類をときめかせる♡ トップスとしてはもちろん、羽織りとしても使えるカーデタイプだからユースフル♪　お部屋の中でもシャレ感を楽しみたい人はこのルームウエア一択。カーディガン¥8,360、パンツ¥5,280／スナイデル ホーム　ブラ¥8,140／トレス　ソックス／スタイリスト私物

STYLE_②

ゴムなどによる締めつけから解放されたい！　おうち時間をリラックスしたい人は、さらりとワンピース1枚で過ごすのはいかが？　落ち着いた色×ポップなアニマル柄ワンピが大人レディにはお似合い。よく見ると、2023年の干支であるうさぎも見え隠れ♡　ワンピース¥8,140／ジェラート ピケ

③寒がりさんには、ニット素材のトップスとパンツがオススメ。暖かい素材感だから、これに羽織りを合わせて体温調整しやすいコーデに。トップス¥6,600、パンツ¥5,500／ストック　④暖かい部屋では、タンクキャミもGOOD。ファンシーなハート模様で、ポップなデザインが好きなレディに♡　ワンピース¥6,050／プチバトー（プチバトー・カスタマーセンター）　⑤アイスクリーム柄が一目惚れ間違いなしのパジャマは、ニットの楽々パンツで解放感も♪　Tシャツ¥6,490、レギンス¥4,950／ジェラート ピケ　⑥丸みを帯びた襟が女性らしさを演出する上下セットのパジャマで、快適なおうちライフを。柔らかい素材感で、着ているだけで心も解放される。パジャマセット¥15,400／ストック　⑦開運モチーフが描かれたパジャマは、大人女子にも着やすいデザイン。なめらかな手触りでお肌を包み込む。シャツ¥8,910、パンツ¥8,580／スナイデル ホーム

Nice to meet Lingerie

②






来年はうさぎ年♡　このパジャマにもいるかな〜

# 主婦と生活社発 人気webメディア紹介

## 週刊女性PRIME




“YOU のココロ刺激する” がキャッチフレーズの『週刊女性』web 版。月間 1 億 7 千万 PV 超えを達成、芸能・社会・皇室・スポーツの最新ニュースをはじめ、生活実用・インタビュー等ホットな情報をリアルタイムでお届け！

## JUNON TV



『JUNON』掲載記事の撮影・インタビュー風景など舞台裏が動画でのぞけます。さらに、ジュノンボーイをはじめ最旬タレントの連動企画等々、ここでしか見れないコンテンツ満載！まだ知らないイケメンに出会えるかも！

## ar web



「こんな私、好きかも！」自分軸で女子ライフを楽しむ ar 発web。ファッション・ヘア・メイク・カラダ・恋話などいま気になる情報が盛りだくさん。ヘアスタイルに悩んだらまずはここをチェックして！ハイクオリティのビジュアルは見る美容液！

## CHANTO WEB

Reset our Lifestyle（ちゃんと自分たちの暮らしを整えたい）—働くママ達が抱える様々な悩みの解決をお手伝い。家事の時短術から働き方改革、夫婦関係、そして自分自身のあれこれに役立つ情報をお届けします！

## 暮らしとおしゃれの編集室




『ナチュリラ』『大人になったら、着たい服』『暮らしのおへそ』各編集部が制作・発信する web マガジン。街のおしゃれさんやショップスタッフのコーディネート術、あなたの街の素敵なお店情報、からだの悩みから器や雑貨まで、ナチュラル＆リラックスライフの一助に！

## PASH! PLUS



女性向けアニメマガジンのパイオニア『PASH!』編集部が運営するアニメ女子のための情報サイト。アニメはもちろん、アプリゲーム、男性声優、グッズを中心に、独占インタビュー、プレイレポートほかビビッドかつレアな情報満載！

＃雑誌オフィシャル、＃^_^

令和の
ピーチ姫見参

I WANT TO BE
PEACH HIP GIRL!!

# 桃尻オンナになりたくて♡

Photo:
tAiki(Model)、
Oka Rieko(Exercise)

Styling:
Kasahara Yuri

Hair Makeup:
Fukuoka Rei(TRON)

Model:
Jonishi Seira

Text:
Ikeyama Akiko

Composition:
Kamakura Hiyoko

Design:
Tanabe Rino

ぷるんと丸みがあって柔らかい。
キュッと引き上がって弾んでる。
桃のようなヒップは、全人類の
憧れのマト（に違いない！）。
憧れの桃みたいなお尻を目指して
頑張れ、ワタシとワタシのお尻！



シャツ¥12,100／カンタベリー（カンタベリー吉祥寺）　パンツ／スタイリスト私物

DEFINITION OF PEACH HIP

# 美尻の定義って？

ウエストとヒップの差がきちんとあり、 ほどよく丸みのある桃のようなシルエット。 黒ずみやザラつき、 セルライトがない、 すべすべ、 ツルツルヒップであることも重要なカギ。
早速、 お尻のタイプをCHECK!

## あなたのお尻はどのタイプ？

- お尻全体に脂肪がついている
- 日頃から運動不足を自覚
- ヒップの横部分にくぼみがある
- 裏ももの筋肉が硬い

- やせ型でお尻にも脂肪がない
- ウエストとヒップの差がない
- 小股で歩くことが多い
- 少食で、 肉はあまり食べない

- シャワーで済ますことが多い
- 運動不足が気になる
- 触るとザラザラしている
- お尻が硬くて肉が動かない

- 歩くとすぐに疲れてしまう
- デスクワークが多い
- 足を組んで座ることが多い
- 普段から姿勢が悪い




### ピーマン尻
腰まわりから裏ももまで脂肪がついていて四角く下がっている。 お尻の横にくぼみがあるのも特徴。エクボなら可愛いケド。

### まな板尻
日本人に多いのっぺりした厚みのない扁平ヒップ。メリハリがなく、 後ろ姿もキマらない。 お色気も不足しがち（涙）。

### じゃがいも尻
血液やリンパの流れが滞ることで発生するセルライトで、 ゴツゴツ、 デコボコしている。 それが原因で形も残念なことに。

### 洋なし尻
脂肪はさほど多くついていないものの、 出産や加齢、運動不足などによって、だるんと垂れ下がっている。重力に負けた…。

DEFINITION OF PEACH HIP

## 理想は桃尻！

**Rule:1** 凹凸のないなめらかな肌

**Rule:2** プルルンと引き上がった形

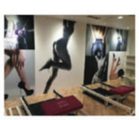
**Rule:3** 柔らかそうな質感

**Rule:4** 丸みのある肉づき

### カタチと質感

この桃尻に全部チェックがついた人は、パーフェクト♡ 他の4つのタイプに当てはまった人は桃尻目指して頑張って！

## お尻のアレコレ、美容賢者に聞きました！

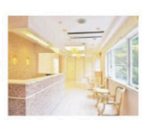


スパイスアップ
フィットネス南青山店
spiceupfitness.com



美尻トレーナー
**岡部 友**さん

女性から絶大な支持を集める美尻トレーナー。外見的な美しさに加え、内面の強さも鍛えることをモットーにしている。



美容皮膚科タカミクリニック
takamiclinic.or.jp



美容皮膚科医
**山屋雅美**先生

美肌治療からエイジング治療まで幅広く診療。黒ずみや毛孔性苔癬治療など、ヒップに関する症例も数多く担当。

# ROAD TO PEACH HIP!!

## Q お尻が大きいのが悩み。まずはダイエットすべき？

大きいお尻は美尻へのポテンシャルがあり！ 脂肪は美尻には絶対必要なもの。大きさではなく〝お尻とウエストの比〟が重要。ダイエットをしてもどこから脂肪が落ちるかは個人差があり、もしかしたらお尻は最後かも…。自分ではどうにもならないことに悩むより、必ず変えられる筋肉をつけることを目標においてみよう。

## Q なぜお尻のカタチは崩れてしまうの？

お尻のカタチが崩れてしまうのは、運動不足や座りすぎが原因です。お尻の筋肉のことを臀筋群といい、なかでも大部分を占めるのが大臀筋。座っている時には、この筋肉は使われておらず、その状態が長く続くと使えなくなってしまいます。お尻に特化したトレーニングで、まずはお尻の筋肉を使えるようにしましょう。

## Q 美尻になるためには何を食べればいいですか？

残念ながら「これを食べれば美尻になれる」という魔法のような食べ物はありません!!! 重要なのは、細胞が必要とする栄養素を適切な量だけ摂取すること。量が多すぎれば太るし、少なすぎればやつれます。加えて美尻をつくるためには脂肪はマスト。ココナッツオイルなど良質な脂を積極的に摂るように心がけて。

## Q お尻の黒ずみやザラつき、どうしてできるの？

座ったり、下着に触れていたりと、お尻は刺激の多い場所。摩擦でできたニキビ跡、下着の蒸れなどで色素沈着が起こります。洗う際にはこすらず泡でなでるように。ただし皮脂が出やすい場所でもあるので、洗浄力はほどよくあるものを。気になる場合はレーザーなどクリニックでの治療も有効。



優しい出力のレーザーでボディの黒ずみを改善する施術。タカミクリニック　レーザートーニング（メドライトC6）　ヒップ下：¥27,500／回



## Q お尻にブツブツがあります。どんなケアをしたらいい？

お尻のブツブツはニキビによるものと、二の腕にできるのと同じ「毛孔性苔癬」によるものがあります。ニキビの場合は顔同様、代謝を促す角質ケアや保湿が大切。偏った食事や睡眠不足にも気をつけて。毛孔性苔癬はセルフケアでは改善が難しく、クリニックでの治療がオススメです。



真皮から皮膚を再生させる「ダーマペン4」とピーリング剤の組み合わせ。タカミクリニック　毛孔性苔癬治療 ヒップ：初回¥38,500

## Q 美尻トレーニングにはどんな効果がありますか？

まずは女性らしいメリハリのあるボディになれること。そのためタイトスカートやパンツ姿に自信が持てるようになります。またお尻の筋肉を鍛えることで腰への負担が軽減するので、腰痛が解消することも。実際にジムに通われているお客様の中には、生理痛など身体の不調も軽減したという方もいらっしゃいます。

## Q 質感をよくするためのケア、下着の選び方は？

泡で優しく洗うことに加え、保湿や角質ケア、美白ケアを取り入れましょう。ビタミンＣは内服も化粧品も両方オススメ。下着は通気性のいい、締めつけ感のないものを。コットンやシルクなどがベター。また硬い生地の服を着て、長時間同じ姿勢で座っていると色素沈着の原因に。むくみやセルライトも出やすくなります。

シャツ¥15,900／マルディメクルディ（ムシンサ ジャパン）　パンツ¥4,399／ダブルシー　ベアトップ／スタイリスト私物　メガネ／ヘアメイク私物

カタチ



美尻トレーナー・岡部 友さん直伝

# 2週間で美尻になる方法

美尻トレーニングの第一人者・岡部友さんオススメのヒップエクササイズを伝授。 まずは1日1セットから初めてみよう。 最初はキツイけど、 2週間経った頃には変化の兆しを実感できるはず！

## STEP:1 グルーツブリッジ

お尻全体に効く！

お尻まわりの筋肉・大臀筋を鍛えるのにもってこい。腹筋や体幹も鍛えられて、 ウエストもお尻もキュッ！

POINT
前ももに力を入れて引き上げるのではなく、お尻をギュッと絞る感じで持ち上げよう。



NG

腰は反らさない！



2 お腹にギュッと力を入れ、肩からひざまでが一直線になるようにお尻を引き上げたら、そのままお尻を下ろす。これを20回ほど、休まず繰り返す。



1 床に仰向けになり、足を少し開き、ひざを90度に立てて足の裏を床全体にしっかりとつける。手は身体の横に、手のひらを下にして置く。

## STEP:2 ヒップスクイーズ

お尻全体に効く！

POINT
ひざを上げる際、 上半身は下げたまま。 お尻全体をキュッと引き締めると自然にひざが上がる！

お尻まわりの大臀筋に加え、 後ろももを鍛えることができるエクササイズ。プリッと引き上がった美尻に♡



1 床にうつ伏せになり、両手を重ねて額の下に置く。ひざは足1本分ほど開いて、90度に曲げる。両かかとはしっかりつける。

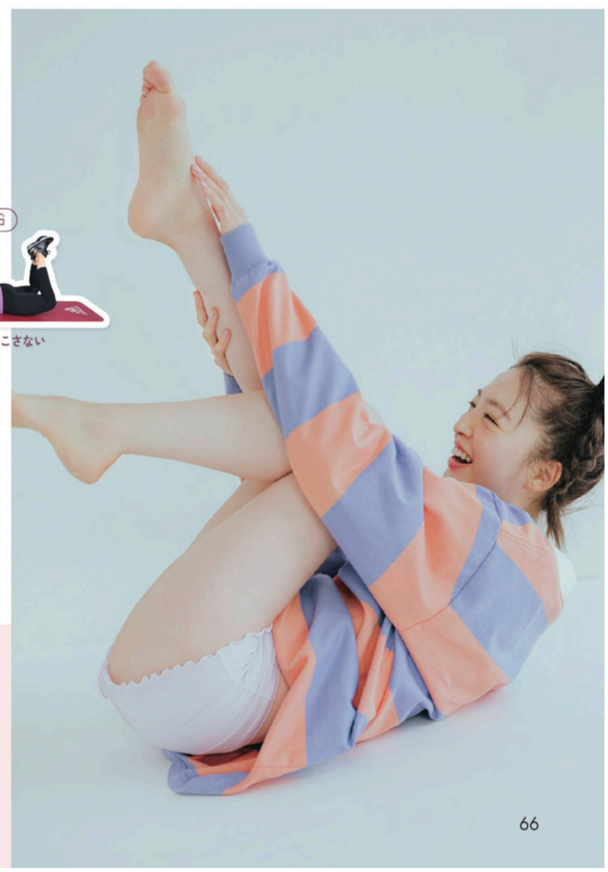


NG

上半身は起こさない



2 お腹とお尻に力を入れながらひざを上げて1秒キープする。お尻に力を入れて、ひざが自然と浮く程度に。これを20回ほど繰り返す。





I WANT TO BE
PEACH
HIP
GIRL!!

下尻に効く！

# STEP:3 よつんばいバックキック

たるんだお尻に喝！なエクササイズ。 大臀筋を鍛えることで基礎代謝も上がり、 脂肪燃焼の効果もアップ！

POINT
目線は下に向けたまま、腰を反らさずに足だけをギュッと引き上げるように心がけよう。



1 床に両手、両ひざをつき、よつんばいの姿勢になってつま先を立てる。顔は身体と平行で目線は下に。手のひらが肩の真下にくるように置こう。

NG



腰を反らさない



2 お腹に力を入れて、お尻の筋肉が収縮するのを意識しながら足を上に上げて、ゆっくり戻す。逆足も同様に上げて戻す、を各20回ほど繰り返す。

上尻に効く！

# STEP:5 ヒップスラスト

大臀筋と後ろももを鍛えるエクササイズ。 とくにヒップの上側を鍛えられ、 お尻の高さとメリハリ感がアップ！

1 台やイスにもたれ、身体を伸ばした時にひざの角度が90度になるように足を前の方にセット。両ひざをやや開きながら曲げ、お尻を少し浮かせる。





2 上体を後ろに倒して背中が床と平行になるまでお尻を上げ、2秒キープ。お尻にしっかり力を入れて上げるのがカギ。腰が反らないように、お腹にも力を入れよう。

POINT
上体を倒す際には、 頭と肩は少し起こした状態をキープ。 これでだいぶキツさが違うはず。

## 番外編 普段の生活でもお尻を意識！

OK



NG



美尻を目指すなら普段からお尻を意識すること。たとえば床に落ちたものをお尻を引き締めながら拾うなど、筋肉を使っていることを意識するだけで行動は変わっていくはず。

下尻に効く！

# STEP:4 ブルガリアンスクワット

お尻、 前もも、 後ろもも、 ふくらはぎを同時に鍛えることができる万能エクサ。 下尻がキュッと引き締まる！

POINT
身体を戻す際には前足に体重をかけて上がること。ひざは完全に伸ばしきらないようにしよう。

1 ひざよりも低い台やイスの上に片足のつま先を置いて立つ。この時、前足はしゃがんだ際にひざがつま先よりも出ない位置にセットすること。



2 前足のかかとに重心を置き、上半身を前傾に、お尻を突き出すように両ひざを曲げて下に身体を沈める。逆足も同様に、各20回ほど繰り返す。



カタチを整えて、 引き上げて

# 理想の桃尻へ一直線!

トレーニングは続かない〜って人も、 トレーニング＋αで頑張りたいって人も！ 優れものの
アイテムたちをフル活用してさらなる高みへ！ 絶対、 桃尻になってみせる♡



デスクワークなどが増え、座りっぱなしで酷使しがちなヒップのコリをほぐすパワフルなマッサージャー。イタ気持ちいい感覚はクセになりそう! ルルド プレミアムシートマッサージャー 全2色 ¥19,800／アテックス



縦横無尽に動かせるクワトロドレナージュローラーが「つまみ流す」「つかみ絞る」エステティシャンの動きを再現して立体的な桃尻に。微弱のマイクロカレントが発生。ハリ肌へ導く。リファフォーボディ ¥33,000／MTG




通気性がよくムレにくいW構造のゲルクッション。身体の沈み込みを防ぎ、体圧分散で負担を軽減。水に浮いたような座り心地で、長時間座ってもお尻が痛くなりにくい。ハートハネナイト 全2色 ¥2,728／コジット



メディカルエステサロン、「シーズ・ラボ」と共同開発。コンパクトな1台に超音波・EMS・導入・RF・LEDを搭載し、ハリや引き締め、保湿などあらゆるお手入れを効率的に。キュッと引き上がったヒップに。ドクターシーラボ エステアップV ¥28,050

## ヒップの引き上げをサポート TOOL

ヒップメイクに欠かせないツールが勢揃い。
はくだけ座るだけのものからトレーニングの補助まで。 自分に合うものを見つけて活用しよう。

セットで使うと効果的!



岡部さんのフィットネスジムでもおなじみ! 家トレに欠かせない布製バンド。可動域を保てる伸縮性と最適な負荷で理想的な桃尻エクササイズを。太さの異なる2本セット。スパイスアップフィットネス グルーツバンド・プロII 全2色 ¥7,150／ヴィーナスジャパン



水だけで通電できる布製電極を搭載したEMSスーツ。1日1回23分のオートプログラムで太ももとヒップを同時に引き締める。シックスパッド パワースーツ ヒップ&レッグS〜LL（男女別） ¥63,800／MTG




コラーゲンとヒアルロン酸に着目し、高密度のハリ肌へ。エステアップVと同時に使用することで、ふっくらヒップへの実感がさらにアップ! ドクターシーラボ アクアコラーゲンゲル エンリッチリフトEX 120g ¥9,130



骨盤まわりに立体的に配置した14個のエアバッグが骨盤、お尻まわりの筋肉を引き締め、下半身の重だるさもスッキリ。プロの手技を追求した手もみのような心地よさ。パナソニック 骨盤おしりリフレ EW-RA79 オープン価格




軽量でコンパクトな手のひらサイズながら、パワフルな振動と4つのアタッチメントで気になる部分をピンポイントで刺激。外出先でもヒップケアを! シックスパッド パワーガンポケット 全6色 ¥13,750／MTG



トップス¥26,400／77サーカ　スカート／スタイリスト私物

# はくだけで憧れの桃尻オンナに
# ガードル＆レギンス

はくだけでヒップアップして見えるガードルやレギンスは私たちの強〜い味方。 サポート力の強さやはき心地など、 好みの一枚を見つけよう。



お腹を押さえ、ヒップの丸みを出す立体構造で仕上げた一枚ばきOKのガードル。肌に触れる内側部分は綿100%だから、肌あたり柔らか。キレイラボ　フィッテ　ロングガードル　M〜LL　全3色　¥3,190／グンゼ




はくだけで、美腹も美尻もサポート。ヒップラインに沿って配置したサポート組織がお尻を下から持ち上げてスタイルアップ。サブリナ　はくだけ美腹美尻　補正ボトム　3分丈　M-L/L-LL　全3色　¥1,100／グンゼ



ヒップの丸みをつぶさずに、自然にヒップアップ。締めつけすぎないソフトなはき心地だからガードル初心者にもぴったり!　恋するヒップ313　ロングガードル　58〜82　全3色　¥5,280／トリンプ・インターナショナル・ジャパン



女性らしい丸みをキープしながら裏ももを押さえ、ヒップアップと太ももスッキリを実現。ファッションシェイプ　美トレヒップ498 ロングガードル58〜82　全2色　¥6,050／トリンプ・インターナショナル・ジャパン



クロスになったベルトが骨盤をサポートし、ヒップを高く丸く。体温を利用して保温する光電子®繊維でお尻のコリをほぐし、身体もポカポカに。ブウアボーテ　骨盤ヒップタイツ　M〜LL　¥12,100／キャデリートイノベーション



するんとはけて締めつけ感はないのに抜群のサポート力。太ももを引き締めつつ、ヒップ下を強力に支え上げ、丸みのある可愛いヒップに。ナイスバディファーストガードル　S〜LL　全4色　¥4,800／ピーチ・ジョン



ヒップ部分を二重構造にしたヒップアップ設計で、女性らしいボディラインへキュッと引き上げ。さらに3D立体パターンとほどよい着圧で美脚だって抜かりなく!　3秒補正　着圧スリムレギンス　M/L　¥2,970／コジット

ツルツル、 すべすべが理想

# 愛で上手なヒップケアコスメ

カタチを整えつつ、 質感だってしっかりケア！ お尻はなにかと刺激や摩擦が多い場所だから
優しく丁寧に。 桃のようにツルツル、 すべすべの肌触りを目指しましょ♪

ザラつき黒ずみに喝！

## WASH & 角質オフ

下着の摩擦やニキビ跡などでできる色素沈着や
ザラつきには角質ケアが重要です。 あまり取り
すぎないように週2くらいのペースがベター。




クルミ殻粒や植物性スクラブの力で、気になるヒップのザラつき、黒ずみをケア。洗うほどに透明感がマシマシになって自信に満ちあふれたヒップに♡ イグニス イオ ヒップ スクラブ ウォッシュ 100g ¥1,980




美容皮膚科発、塗るだけでOKのはがさない角質ケアでヒップを含む全身をくまなくケア。ゲルタイプのベタつかないテクスチュアだから、手軽に使い続けられる。タカミ スキンピール ボディ 200g ¥6,160




泡立つ塩スクラブで肌のガサガサやザラつきを取り除きながら優しく洗浄。角質を取り除いた敏感な肌をしっかり保湿し、しっとりプリプリ質感に。サナ エステニー ソルティスクラブ 350g ¥1,100／常盤薬品工業




ピーリング力のあるホホバビーズが余分な角質を除去。マッサージ中にスクラブがオイルに変化するから肌に優しい。しっとりすべすべ。エステダム オーセリュレール ジェントル ボディ スクラブ 200㎖ ¥5,500




オレンジの皮のようなデコボコヒップに悩む女性の救世主。2種のスクラブとスリミング成分が角質とセルライトに働きかけ、くぼみのないなめらかな肌に。マリコール ゴマージュ オランジュ ポー 200㎖ ¥7,150




粒子が細かく肌に優しいシュガースクラブが角質をマイルドにオフ。保湿力に優れたスイートアーモンドオイルのベールに包まれてみずみずしい肌に。クナイプ シュガースクラブ スイートアーモンド 200㎖ ¥1,540






ピーチスクラブ（桃核）、ピーチエキスなど、桃の効果でツルツルヒップに。スクラブとピーリングのWの角質ケアでお尻のザラつき、黒ずみをオフ。カントリー&ストリーム ヒップピーリングスクラブ 150g ¥1,100／井田ラボラトリーズ




特殊なシリコン加工を施したピーリングタオルで優しくなでるだけでOK！ 身体を洗っているうちに古い角質やザラつき、ブツブツを優しくケアし、自然にツルツルに。つるんと桃尻 ヒップケアタオル ¥990／コジット




温泉成分でできた3種のスクラブが余分な角質を優しくオフし、生まれたての赤ちゃんみたいなツルすべ肌に。芳醇なシャルドネの香り。ボディ スムーザー CH 200g ¥1,100（期間・数量限定）／ハウス オブ ローゼ




3色のキラめくスクラブと4種のボタニカルオイル（保湿成分）配合。なめらかな肌とお尻へアプデ。優雅なセルフケアタイムを。ラックス セレスティアル エスケープ ボディスクラブ 360g オープン価格／ユニリーバ

ワンピース（カーディガンとセット）￥13,000／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店）



ヒップの透明感や潤い、ハリ感をアップさせる美容成分がたっぷり。ベビーのお尻のような柔らかな質感に。ヒップルン薬用ホワイトクリーム　ローズフラワー（医薬部外品）　¥2,178／ピーチ・ジョン ビューティ

弾力感のある桃尻に

## ハリ・引き上げ・引き締め

「桃尻には脂肪は不可欠」とはいえ、その脂肪がたるんとしていたら…↓　肌を引き締め、ハリを出し、プリンと引き上がったヒップに！





セルライト解消効果も期待できるボディ用美容液。先端についた5つのマッサージローラーで肌をしっかりとらえながらマッサージ。引き締まったボディへ導く。エクシア　ボディ リファーミング　120g　¥4,400／アルビオン





アルプスの自社農園で栽培したセイヨウフキエキスを配合。リッチでなめらかな濃厚クリームが弾むようなハリ感を与え、キュッと引き締まった桃尻に。クラランス　エクストラファーミング クリーム　200㎖　¥9,680

黒ずみの原因となる「色素沈着」と「角質肥厚」に着目。2つの薬用有効成分をはじめ、美容成分がメラニンの生成を抑えながら角質ケアし、透明感のある肌へ。ドクターシーラボ　薬用ボディ・ピンク　50g　¥4,180

下着の摩擦ダメージによる炎症は黒ずみの原因に。肌に潤いを与え、バリア機能を整えることでなめらかな透明肌へ。ファンケル　ボディミルク ブライトニング&エイジングケア（医薬部外品）　150g　¥1,320





タラソの本場、フランス・ブルターニュ地方で開発したボディオイル。引き締め作用の高い数種のオイルとタラソ成分、精油をバランスよく配合し、ハリとツヤのあるスッキリボディに。アルゴロジー　タラソ ボディオイル　125㎖　¥6,600／NISHIKIN

ザラつきやハリの低下が気になるヒップに。不飽和脂肪酸を豊富に含む希少なざくろ種子オイルと厳選された植物エキスで、肌の潤いとハリ感がアップ。格調高い香りにうっとり。ヴェレダ　ざくろ オイル　100㎖　¥4,950

誰に見られても
大丈夫←サウナとか

## 美白

透明感が必要なのは、顔だけじゃないんです！黒ずみや色素沈着が起こりやすいお尻は、角質ケアはもちろん、美白ケアもマスト。

触れ心地最高♡

## 保湿

下着との接触、長時間座り続けることで起こる摩擦など、お尻環境は想定以上に過酷。ザラつきの原因になる乾燥を防ぐため、しっかり保湿。





肌との親和性を高め、自らが潤いをキープできる肌に導くボディオイル。サラリとしたテクスチュアながら、触れたくなるようなうっとり肌に導く。エステダム　オーセリュレール ボディオイル　125㎖　¥7,150

植物エキス・オイル・天然精油を厳選して配合した濃密クリーム。下着のこすれや摩擦で乾燥した肌を潤いで満たし、ふっくら弾力感アップ。ワフィト　インティメイト モイスチャライジングクリーム　30g　¥4,950

ヒップに引き上げるように貼り、そのまま寝るだけ。肌にハリ・ツヤをもたらす美容成分を凝縮したシートマスクで、週に1～2度のスペシャルケアを。ナイトエステヒップマスク　¥660／ピーチ・ジョン ビューティ




「カワイイ」を妥協しない。
二重術
糸による埋没法の二重術
2点留め 両目 19,600円
顔やせ治療★
注射による顔やせ治療
1cc (10cc以上注入で) 1,980円
※10cc注入 19,800円 ※注入量は目安です
痩身治療★
冷却による脂肪減少治療
1ヶ所 (8.5×17.4cm) 29,800円
隆鼻術
溶ける糸でお鼻の形や高さを整える
保障1年 1本 19,790円
※8本 142,560円 ※本数は目安です
ホクロ除去 直径1mm 5,250円
ニキビ治療★
スタンダード 顔全体 1回 12,740円
(目の下・目尻・唇除く)
その他の治療もございます
★施術が完了する回数は個人差がございます。
shinagawa.biyou
LINE公式アカウント
最新情報配信中
ID:@scs_biyou
ニキビに悩む、女のコに
品川ニキビクリニック
https://shinagawa-nikibi.com
横浜院
0120-791-900
受付時間 10:00~19:00
横浜市西区北幸1-1-8
エキニア横浜6階
品川美容外科
◆土日・祝日も診療 ◆予約制 ◆カウンセリング無料 ◆各種クレジットカード取扱
全国共通 美容外科専用フリーダイヤル 受付時間 10:00~22:00
携帯OK 0120-189-900
https://www.shinagawa.com 品川美容外科 検索
掲載メニューはこちらでもお受けいただけます
品川スキンクリニック
全国共通 美容皮フ科専用 受付時間 10:00~22:00
携帯OK 0120-575-900
●表示価格は税込です ●表示価格は標準的な費用です ●価格・内容は2022年11月10日時点のものです。予告なく変更となる場合があります
●効果には個人差がございます ●ビューティーメンバーズクラブ実施中
◎当院は自由診療のため公的保険は適用されません
◎ドクターカウンセリングは何度でも無料です
品川本院/札幌/仙台/池袋/新宿/渋谷/銀座/上野/横浜/大宮/千葉/名古屋/静岡/梅田/心斎橋/岡山/福岡(提携:表参道/立川/宇都宮/新潟/京都/神戸/広島/熊本/鹿児島/沖縄)

# HUG ME♡




お肌も心もめぐりがよさそうで血色感のある人って
ヘルシーで、同性から見てもとっても魅力的。もこもこグッズを
愛用したり、インナーケアをするなどの冷え対策はもちろん、
ココロもポカポカになるルーティンで真冬をしっかり乗り切りましょ♥

めぐりよければすべてヨシ♡

# ぬくもりオンナメソッド

Model:Honda Hitomi (AKB48) Photo:Noda Wakaba (TRON/model)、
Otake Miyuki (still) Styling:Ito Mika Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko (io) Text:Iseki Sayaka (P74–77)、
Matsuyama Mizuki (P73,P78–81) Design:Yonaka no design

カーディガン￥97,900／フォルテ フォルテ(コロネット)
フード付きストール￥4,950、アームウォーマー￥3,520／シテン(ユナイテッドアローズ カスタマーサービスデスク)

# WARM ME UP♡

# みんなが思う“ぬくもりオンナ”とは…？

arの誌面作りに欠かせないスタッフ陣が考える、ぬくもりのあるオンナ像って？

“ぬくもりをメイクで表現するなら、肌にほんのりじんわり血色感をON。母性のあるあたたかみが理想。”

ヘアメイク　吉﨑沙世子さん

“外の世界に一喜一憂しすぎることなく、自分の内の世界の力で芯から自分自身を温められる人。”

フォトグラファー　三瓶康友さん

“例えば、ちゃんと挨拶ができる女性。一緒にいて心地よさを感じられる女性にぬくもりを感じます。”

フォトグラファー　tAikiさん

“よくないものはどんどん出して新鮮なものを吸収していく…そんな代謝のいい人＝〝ぬくもりオンナ〟！”

ar編集長　足立春奈

## ひーちゃん's ぬくぬくライフ



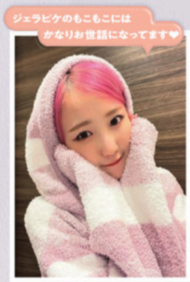
軍隊仕様の超高温カイロを韓国からお取り寄せして愛用

1



〝セルフガーデニング〟がテーマの愛読書で心にもぬくもりを

2



ジェラピケのもこもこにはかなりお世話になってます❤

3




入浴は欠かせない習慣。好きな入浴剤で癒されてます

4




5

**1**冷え性の私にとってカイロは必需品。この軍隊用のカイロは、ノーマルタイプより温度が高くて持続性も◎。**2**心の温活にはエッセイ本「私という植物を育てることに決めた」がオススメ。植物を育てるように自分にも水や栄養を与えて、大切にしていこうという考え方に心を動かされました。休日、お気に入りのカフェでコーヒーを飲みながらゆっくり好きな本を読むのも、今の私にとって最高の癒しタイム♡　**3**ルームウエアにブランケット、靴下まで、ジェラピケのもこもこシリーズが好きで揃えています。あったかいし肌触りも抜群！　**4**どんなに帰りが遅くても、就寝前に必ず15分は湯船に浸かるように。それだけで疲れが取れるし、以前より汗が出やすくなって代謝もUPしました。ビュリーの入浴剤は甘い香りがお気に入り♡　**5**発汗作用を高めたい時は「マグマオンセン」をIN。





カーディガン¥36,300、タンクトップ¥18,700／ハウルー（ジェムプロジェクター）　パンツ¥27,500、ベルト¥7,150／ガールズソサエティ　ネックレス（ロゴ）¥110,000、（コイン）¥86,900、ピアス¥92,400／GIGI（ホワイトオフィス）

# 本田仁美的
# ぬくもりTips

日々の温活から、大切にしているマインド、メイクテクまで…
ひーちゃんが考える"ぬくもりのあるオンナ"的
エッセンスをピックアップ。

外からも内からもぬくもりで
満たされた状態が理想的❤

## Tips 01
### 冬は全身カイロで 完全防備&365日 お風呂に浸かる派

全国で消費量1位なんじゃないかってくらい、冬はカイロを貼りまくってます(笑)。ワキの下や足首にもカイロをON。そして、最低でも15分の入浴もマスト。時間がない時は少し温度を高めに設定して入るようにしています。朝だと湯冷めしちゃうので、私は夜派。血行がよくなるとむくみがすっきりするし、化粧ノリもUP。いいことずくめ♡

## Tips 02
### シアワセ指数がアガる もこもこグッズLOVE♥

とにかく身体を温めたいので、おうちでは一年中もこもこグッズを愛用中。ジェラピケは可愛いデザインがいっぱい。たくさん持ってます。お気に入りのもこもこに包まれていると、気持ちまでハッピーに☺

## Tips 03
### 私的 ぬくもりメイク =チークのイメージ

体温が上がった時や、「恥ずかしい〜」ってなった時、ほっぺがポッ♡とほてる感じが可愛くて好き♡　メイクでもチークで血色感をプラスしてます。

## Tips 04
### インナーケアで 中からも あっためを意識

白湯を飲んだり、大好きなコーヒーも極力ホットにしたり、カラダの内側も冷やさないように気をつけています。自炊できる時は冬は鍋に限る！生姜を入れたり、ごはんでも温活中！



## Tips 05
### 憧れるのは 優しい気遣いができて ちゃんと自分を 大切にしている人

どんな時も人に優しくできる女性がぬくもりのある女性だなって。日々慌ただしく生活していると、ついつい自分中心になってしまうこともあると思うんです。ありがたいことに私の周りには、大切な人をちゃんと大切にできる人がたくさんいて…そういう人に私もなりたいです。

ar的

# 推しルームウエア&インナー

可愛くてあったかいって神❤

大切なご自愛タイム、おうちで過ごす時間には
カラダをしっかり温めてくれるお気に入りの
パジャマやインナーが必要不可欠。ルックスと
機能性を兼ね備えた秀逸な推しアイテムを一挙お披露目。



極上のソフトな肌触りで
カラダもマインドも夢心地に❤

良質な睡眠こそが、美への近道！　てろっと柔らかな
レーヨン混のニットが着心地満点なセットアップなら、
ぐっすり快眠できることうけあい。細リブ素材にフーディ…
ワンマイルもいけちゃうデザイン性の高さも魅力的。
スリーピーフェイスが愛くるしいアイマスクで、
眠りをさらに深めて。トップス￥7,700、パンツ￥6,600／
ビジュリィ（アダストリア）　アイマスク
（ブランケット、ソックス3点セット）￥88,000／ミス ファリーン



裏起毛のサテンパジャマで
ぬくもりと女らしさをW取り

room wear
&
inner

## 01

ラグジュアリー感とフェロモンを同時に
まとえるツヤっぽサテンのパジャマは、
おうちでも女っぷりをアゲたい女子の
強い味方。サテン特有の、ソフトで
なめらかな素材感は、ヒーリング効果も
期待大。アートのようなニュアンス
トーンの花柄も大人っぽくてステキ。
さりげないピンドットで可愛らしさも
ちょっとだけIN。内側は裏起毛だから、
見た目以上のあったかさをお約束♡
トップス￥8,910、パンツ￥8,580／
スナイデル ホーム（スナイデル
ホーム ルミネ新宿2店）
インナー／スタイリスト私物

メイド イン ジャパンの低刺激
素材でエフォートレスに



湿気を吸って発熱する素材と、低刺激のピュアな再生組織をMIXした最強あったかインナー。乙女なドット柄も良き♡　ブラ￥8,250、ショーツ￥4,730／キッドブルー（カドリールインターナショナル）



直で肌に触れる面積が多い長袖タイプのインナーこそ素材選びが重要に。あったかいのにチクチクしにくい綿×ウールの特殊な糸が◎。トップス￥10,450／キッドブルー（カドリールインターナショナル）

ラベンダーのシルクニットで
あったか下着に大人の色香を



ベージュの切り替えがオシャカワ。胸下までカバーしてくれるハイウエショーツもポイント高め。吸湿性や保温性に優れたシルクは、冷え対策にも効果的。ブラ￥13,200、ショーツ￥10,450／オクト

OSHI
ROOM
WEAR
INNER

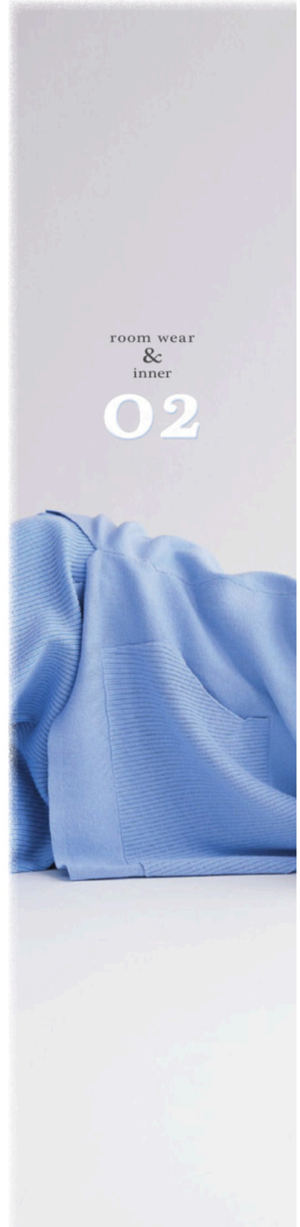
# ぬくもりオンナメソッド




冬に重宝するスウェット。特にこれは、熱を逃がしにくいHOT FABRIC素材を使用しているから、1枚ぷかっと着るだけでぬくぬくあったか♡ ショーパンもおなかを冷えから守ってくれるウエストウォーマー付きをチョイス。ひーちゃんの髪色＆ショーパンとリンクさせたピンクのもこもこアイマスクがラブリーなアクセントに。スウェット¥14,300／ストックパンツ¥4,950／ジェラート ピケ アイマスク¥4,950／カシウエア

room wear & inner

03



room wear & inner

02



カラダから出る湿度を熱に変えてくれる特殊なワッフル地を使用した、リラクシーなワンピも推し。フルーツ柄でキッチュに。同柄のスパッツでセットアップにも。ワンピース¥6,930／ジェラート ピケ




ふんわりニットに上下ともに身をすっぽりあずけて、ハートまでじんわり温めて。ホリデーシーズンムードを盛り上げてくれる、ミントのホイップリーな編み地も素敵。パジャマ¥7,678／ピーチ・ジョン



(右)パステルのふわもこで、足元もあったか可愛く。ソックス¥1,760／靴下屋(タビオ) (左)カシミアみたいなもっちりソフトな素材感がカシウエアの人気のヒミツ。ソックス¥5,280／カシウエア




H&Mなら、ウォーミーなインナーがUNDER¥2,000で調達可。旬なクロップド丈と、テディベアみたいなまろみベージュのもこもこに胸キュン♡ キャミソール¥1,999／H&M(H&M カスタマーサービス)








ニット¥36,520、イヤリング¥34,980／オウシーナン（ススプレス）　スカート¥13,880／エビヌ



イマドキの血色感は
まろみがキーワード

# 真冬の ぬくもり 温感 メイク

上品になりがちなベージュは、チークやリップ、眉を幅広めに、あえて曖昧にのせることでラフなまろやかさがUP。茶マスカラで統一感も。



## RECOMMEND ITEMS



**6**アイ＆チークパレットでワントーンメイクも思いのまま。エチュード　プレイトーンアイパレット　ブラッシュローズ　¥3,300　**7**さりげないツヤ感をON。マルチユースで万能。ファシオ　マルチフェイス スティック グロウ　108　¥1,100（編集部調べ・限定）／コーセー　**8**肌映え確実のベージュコーラルチークは潤いたっぷりで上気肌に。アピュー　ジューシーパン ジェリーチーク　BE01　¥1,210／ミシャジャパン　**9**白みのあるピンク。★形のチップも可愛すぎ♡　アミューズ　ソフト クリーム チーク　10　¥1,870　**10**ブラウンベージュで冬のこっくり感を。ケイト　リップモンスター　03　¥1,540（編集部調べ）／カネボウ化粧品

## use items



**1**あたたかみのベージュトーンがイマドキ。マットやシマーなど質感が異なるので立体感もしっかりUP。フジコ　足しバレ　04　¥2,090／かならぼ　**2**入荷→即品切れを繰り返すバズりまくりのマスカラ。すだれまつ毛もキュッと上向きに。ミルクタッチ　オールデイ ロング アンド カール マスカラ　ブラウン　¥1,628　**3**淡めブラウンでほわっと柔らかな眉づくりを。コスメデコルテ　コントゥアリング パウダーアイブロウ　BR302　¥4,950　**4**頬を染め上げるピンクベージュ。水分がギュッとつまっているのを実感できる質感は、冬に頼もしい一品。ローラ メルシエ　ティンティド モイスチャライザー ブラッシュ　PK1　¥3,410　**5**とろんととろけるミルキーベージュ。優しい血色感で大人のオンナっぽさを。ルナソル　プランプメロウリップス　01　¥4,400／カネボウ化粧品

## HOW TO MAKEUP



**1**のⅠを涙袋を含めた下まぶた全体に、Ⅱを上まぶた全体に、★2色をMIXして目頭から鼻根にON。**2**を上下まつ毛に。**3**はMIXして眉にON。眉尻もあえて曖昧にのせてふわっと感を演出。**4**を指で頬全体に、**5**はオーバーめに2〜3度塗り。

# 内側からポカポカ大作戦♥
# インナーケア inner care

ここからは、メイクせずとも血色感のある肌＆ボディをGETすべく中からケアできるアイテムをPICKUP。温活してぬくぬくに♥

サプリやお茶などを味方に寒い冬もしっかり温感キープ



ビタミンCを効率よくチャージ。お風呂前後に




日本初のリポソーム化した国内産ビタミンCサプリとしておなじみ。お風呂やサウナ後は、実は水分とともにビタミンCの補給も大事。リポ・カプセル　ビタミンC　30包入り　¥7,776／スピック

台湾発♡　チークいらず!?な和漢素材パウダー




台湾の漢方薬剤師が、美容によいとされるヨクイニンや高麗人参などアジア人にとってなじみのある和漢素材をブレンド。飲みやすいレモン味で、気分もリフレッシュ！　DAYLILY　ASIAN SUPER POWDER　PRE PARTY TINT　10包入り　¥2,150

ユズやクコの実、生姜や高麗人参エキス入り




冷えやむくみをサポートするタンチュメール(ハーブ抽出液)が凝縮。コップ１杯の水に数滴垂らして。エルボリステリア　タンチュメール inner warmth　30g　¥3,024／ビープル




ヨモギやナツメ、シナモンリーフ、オタネニンジン等を贅沢に配合。原料が100%国産の和漢な点も安心。メグリエ　IN/YOU CHA　補OGINAU　ティーバッグ　2.8g×7包入り　¥2,970

パケから元気をチャージ！気分で選べる＆ギフトにも




(右から)インド産の紅茶をベースに、シナモンや生姜、カルダモンがIN。ポカポカに♡　YOU-IN　IKI-YO-YO！、日本産のほうじ茶に、黒豆や生姜、シソ入りで香りも◎。同　OFF SNS　各2.5g×6包　¥1,490




ミネラルが豊富で低カロリーな波照間島産の黒糖100%使用。鷹の爪やシナモンパウダー、黒胡椒も贅沢に配合。無加水・無添加で安心。お湯はもちろん、豆乳や炭酸割りも◎。nifu　黒糖生姜シロップ　180mℓ　¥3,960／テーブルカンパニー




奈良県産の大和当帰等配合。冷えやすい、疲れやすいなどの悩みに。飲みやすいドリンクタイプ。ビープル　Warm routine shot〈指定医薬部外品〉　70mℓ　¥275／ビープル

手足の冷え対策に温活専用サプリが推し




身体を芯から温めると言われているコショウ科の植物・ヒハツのエキスや、ジンジャーエキスを配合。スーパーフード　ニュートリエンツ　ON-KATSU　30粒入り　¥2,678／ビープル

おしゃパケも話題。新感覚のだし×ハーブサプリ




鶏のだしをベースに、ジンジャーやガーリックがIN。小腹にも。FRIENDLY HEALTH CLUB　UMAMIサプリ　ENERGY&FOCUS　3.5g×10包　¥1,728／アナイスカンパニー




鎮静や発汗作用のあるブラックベリーの葉の他、気持ちを穏やかに整えるセージなどでリラックスを。ゾネントア　あたためるお茶　1.3g×18袋　¥1,077／ビープル

トップス、パンツ／P76と同じ

POKA POKA

全身
ポカポカで
多幸感も
高まる❤

# 温活お風呂メソッド

ONKATSU OFURO methods

冷え対策に最も効果的かつ、心身をほぐすのにとっても大事なお風呂。温活をぞんぶんに満喫すべく、プロから学ぶメソッドの他、インバス・アウトバスの推しアイテムもご紹介❤



## お風呂マスターに聞く！ バスタイムの基本のキ編

自己流で過ごしがちなバスルーティン。効果よく身体を温めるには？　そもそも湯船に浸かるメリットとは…？　お風呂の達人に聞いたTIPSを早速CHECK！



答えてくれたのは…
株式会社バスクリン チームお風呂博士
奥川洋司さん

### Q1 さら湯を避けた方がいい理由を教えてください。

水道水には消毒のために塩素が含まれているため、特に敏感肌の方やアトピー性皮膚炎の方は、塩素が皮膚への刺激になってしまうことも。入浴剤には様々なミネラル分が配合されており、水道水中の塩素を低下させる成分配合のものもありますので、肌負担も軽減しながら、より安心して入浴を楽しんでいただけるのでは。また、P81でも紹介の「きき湯ファインヒート」など炭酸ガス系入浴剤は、温浴効果を高めて血行促進し、身体の芯まで温まることができるのでオススメです。温泉成分を含む入浴剤は、浴後の温浴効果を高めて冷え性緩和につながりますよ。

### Q2 湯船に浸かるタイミングは、髪や身体を洗う前と後どちらがオススメですか？

入浴後に髪や身体を洗うと、肌についた入浴剤の成分も落としてしまうので、入浴後の温浴効果は下がってしまいます。温めを重視する方には「髪や身体を洗った後に浸かる」がよいでしょう。一方、お風呂に浸かって温まると、毛穴が開くため強い力でこすらなくても汚れが落ちやすくなります。肌の乾燥を気にされる方には、「髪や身体を洗う前に浸かる」方がよいとも言えます。ご自身の気分や肌質に合わせて参考にしてください。

### Q3 湯船に浸かる具体的なメリットは何ですか？

最大のメリットは、疲労回復効果やリラックス効果です。まず身体が温まると皮膚の毛細血管等が広がり、血流がアップ。これにより溜まった体内の老廃物や疲労物質が排出されやすくなり、肩や腰等のコリがほぐれます。水圧がかかることで、同様に血行を促進し、疲れが取れやすくなります。また、お湯に浸かると「浮力作用」で体重は約1/9になるとも。体重を支えている筋肉や関節が解放され、脳の緊張もほぐれてリラックスにつながるのです。

### Q4 何℃くらいが適温で、どのくらいの時間浸かるとよいですか？

39～40℃に、10～15分がベストです。身体の深部までじっくり温めるには、ぬるめのお湯が◎。ぬるめの方が交感神経が優位に働くのを抑え、身体の負担も減らすことができます。寝る前に副交感神経を優位にして脳の興奮を落ち着かせることで、リラックス効果が高まり寝つきがよくなります。

### Q5 湯船に浸かる前にした方がいいこと、しない方がいいことを教えてください。

**した方がいいこと**

**○ 水分補給**
入浴中～入浴後1時間の間に多くの汗が水分として身体の外に出ます。想像以上に体内の水分やミネラルが失われているので、入浴前と後にコップ1杯の水や麦茶等で水分を摂りましょう。

**○ 脱衣所を暖める**
部屋→暖房器具のない脱衣所→熱い浴槽への移動は、心拍や血圧に大きな負荷をかけます。事前に脱衣所を暖めたり、お風呂のフタを開けるなど各所の温度差が大きくならないよう工夫を。

**しない方がいいこと**

**✕ 飲酒**
飲酒後は急激な血圧低下や脱水症状が起きやすくなるので避けて。最低2時間は空けるようにして、入浴前にしっかり水分補給を行ない、ぬるめのお湯に浸かることをオススメします。

**✕ 食事**
入浴をすると皮膚等に血液が分布するため、食べ物の消化や吸収の働きが悪くなると言われています。少なくとも食後30分は安静に。身体への負担を減らす意識を持つとよいでしょう。




東京都市大学 教授・医師・博士（医学）
早坂信哉先生が提唱！

## “マインドフロネス”とは？

WHAT'S MIND"FURO"NESU?

ココロの健康を整えるバスタイム法として早坂先生が提唱しているのがマインドフルネスならぬ“マインドフロネス”。お風呂は密室であること、浮力によってリラックス作用があること、また衣服を脱いで締めつけのない状態のため、解放感があること等、自分にフォーカスして心身ともに解放するのにもってこい。道具も不要で今すぐできるので、ぜひ実践を！

**Point 01**
お湯（40℃目安）に肩まで浸かる。

**Point 02**
腹式呼吸で、鼻から3秒かけて息を吸い、口から5秒かけて吐く。これを10回繰り返す。考えごとはせず、呼吸に集中すると頭の中も空っぽになり◎。

**Point 03**
浴室のライトは消して脱衣所の明かりだけにする、蛇口からチョロチョロと少量の水を出し、水の音に耳を傾けるなどの環境づくりも効果を高めるのでオススメ。






バスタイムや就寝前に温活❤

# GOODS編

- BATH SALT
- SHOWER HEAD
- OUT BATH
- POKAPOKA GOODS

**1**アメリカ西海岸の砂漠地帯で採れた希少なクレイ100%。身体の芯までじっくり温まるだけでなく、老廃物を吸着して排出してくれる。クレイド　キャニスターセット400（400ｇ×1袋）　¥5,390／マザーアース ソリューション　**2**カフェインやジンジャーエキス等がIN。引き締めつつ、潤いを閉じ込めてくれるような安心感のあるジェルテクスチュアも良き。DHC　ホットボディジェル　200ｇ　¥3,630　**3**高濃度のマグネシウムが疲れやダルさ、むくみや冷えにアプローチ。バラカ　ジョルダニアン デッドシーソルト　500ｇ　¥4,620／ビーブル　**4**国産100%のエプソムソルトで入浴タイムをスペシャルに。DAY TWO　Yellow Chillout、Purple Calm　各120ｇ　¥590　**5**高濃度（きき湯食塩炭酸湯比）の炭酸ガスが温浴効果を高め、血流と新陳代謝をUPし、疲労回復。きき湯ファインヒート　スマートモデル　ホットシトラスの香り〈医薬部外品〉　400ｇ、**6** 2種の生姜成分配合。細かい粒子でお湯にスッと溶けてまろやかな湯触りに。プラス・ド　ジンジャーフローラルの香り〈医薬部外品〉　480ｇ　ともにオープン価格／バスクリン　**7**超微細なナノバブルは毛穴の汚れを落としやすくするだけでなく、湯船に入れると温浴効果もUP。MYTREX　HIHO FINE BUBBLE+　¥23,980／創通メディカル　**8**みんな大好きなスヌーピーが湯たんぽとして登場♡　ふわふわの触り心地に癒される♪スヌーピー　PEANUTS FASHY　湯たんぽ　¥6,930（PLAZA・MINiPLA限定）／PLAZA　**9**脚の冷えやダルさ、肩こりを感じたらマッサージを。リフレッシュできるスパイシーな香り。シゲタ パリ　リバーオブライフ　15mℓ　¥6,820　**10**天然ミネラルたっぷり。イランイラン＆バニラの香りで深呼吸を。HERBIVORE BOTANICALS　シーソルト（イランイラン＆バニラ）　227ｇ　¥3,960／It's so easy　**11**特に洗顔料が人気のラゴムから、温感クレンジングジェルが登場。アロエベラエキスやスクワラン配合で肌もしっとり。ラゴム　イルミネイティング ホットクレンジングジェル　180mℓ　¥2,860（数量限定）／アリエルトレーディング　**12**血行が悪くなると硬くなる頭皮は専用セラムでしっかりケア。SHIRO　ニーム頭皮セラム　60mℓ　¥7,255、**13**石川県産の酢を使用。じんわりあったまる＆柔らかい花の香りに癒されて。同　FREESIA MIST ビネガーバスエッセンス　300mℓ　¥8,800　**14**オーガニックのシアバターやカモミールエキスがIN。乳白色のお湯でリラックスを。ママバター　バスミルク　カモミール＆レモン　200mℓ　¥2,750／ビーブル　**15**お灸のように肩や腰にのせて温活を。ルルドボーテ　フェムオンテック 温灸 AX-HPL151　¥9,990／アテックス　**16**ドイツ発。発汗しながら冷えた身体を温めて。クナイプ　バスソルト ユズ＆ジンジャーの香り　850ｇ　¥2,640、**17**コアなファンも多い香りは、発泡を楽しめるタブレットタイプもGOOD。同　スパークリングタブレット オレンジ・リンデンバウム〈菩薩樹〉の香り　50ｇ×6個　¥1,540

ガウン¥28,600、キャミソール¥9,900、ショートパンツ¥20,900／カシウエア

Photo : tAiki　Hair Makeup : Fukuoka Rei (TRON)　Styling : Kasahara Yuri　Model : Kobayashi Yui (Sakurazaka46) Jonishi Seira Oguri Yui (AKB48)　Text : Yamaguchi Akiko　Composition : Honda Rie　Design : Tsubomoto Mizuki



# 可愛いあのこのとっておき ヒロイン BODY ROUTINE

キュッと引き締まったスレンダーなボディ？　それとも、抱きしめたくなるふわふわの肌？
そう、目指すボディは十人十色！　ということで、自分だけの"ヒロインボディ"を
手に入れた美女にメソッドをネホハホ。美BODYの秘密、ここにアリ♥

## 小林由依の 全力美 BODY ROUTINE

グループ活動のハード&全力なダンスパフォーマンスに加え、コツコツ積み重ねた日々のケア、さらには2nd写真集の撮影に向け磨きぬいた小林さんの"全力美ボディ"のヒミツを紹介！

無理をしない！
ボディメイクにも
心地よさが大事です

### 体重計ではなく、鏡でボディチェックするのがマイルール

何かお仕事に向けてカラダをつくっていきたいな、という時も具体的な数字の目標は決めずに過ごすように。昔、「○kgまでやせる!」と決めて、途中で苦しくなったこともあるので、その経験を生かして体重もこまめには測りません。体重計に乗るよりも鏡で自分のボディラインを確認して調整するのがマイルール。普段も少し肌見せのお洋服を選んだり、レッスンではあえてお腹が出るようなウエアを選んで、こまめにカラダのシルエットを見るように。

### "やせる"より"引き締める"ことで砂時計ボディに近づきます

ひたすらやせることに気を取られて気力までなくしてしまうよりは、とにかくタンパク質を意識した食事に加え、ちゃんとトレーニングをすることで健康的に引き締まったカラダづくりをしていきました。ジムで重点的に鍛えていたパーツは"ヒップ"。その他の部分は、全身のバランスを見ながら鍛えていくうちに自然と変化。キュッと引き締まったパーツと、鍛えることで得たまるみで、"砂時計ボディ"と呼んでいただきました。

Profile

こばやしゆい●1999年10月23日生まれ、埼玉県出身。櫻坂46のメンバーで、キレのあるダンスとクールな美貌が魅力。大好評発売中の2nd写真集『意外性』では、美ボディが"女神の砂時計ボディ"と話題に。

ワンピース¥9,890、付け袖¥8,980／エピヌ





# YUI's おひろめ BODY HOW TO

ボディづくり
頑張りました



芸術品レベルの美曲線、"女神の砂時計ボディ"はどうやって生まれたのか…？ 写真集に向けたボディメイクTipsを大公開♡

### 我慢した食べ物は？ >

## 小麦を控えて、"好き♡"はチョコプロテインで代用

パンやラーメンなどの小麦系フードやチョコなど甘いものが大好きだけど、撮影前の期間は我慢。小麦を控えるようになってからは、なんだかお肌の調子もよくなった気がします。それでも、どうしても甘いものが食べたーい！という時、コンビニなどで売っているチョコ味のプロテインバーを選ぶようにしていました。

### トレーニング、何してた？ >

## 週1でしっかりジム&毎日家トレ

もともと、ダンス以外の走ったり筋トレしたり…っていう運動は、あまり好きではなくて（笑）。でも、写真集の撮影に向けて週1のジム&毎日おうちでもトレーニング。家トレでは回数や動作の激しさではなく、20回ほどでも"しっかり効く"ことを意識したメニューを、朝・夜と取り組んでました。

### 積極的に食べてたものって？ >

## 赤身のお刺身や、しらす+レモンでタンパク質摂取

食事制限はあまりせずに、1日の食事のどこでタンパク質を取り入れていくかを重視！ プロテインは運動後、朝、夜以外にも食事前に飲むことで、お弁当などが続くと不足しがちなタンパク質を補うことを意識。お刺身や鶏胸肉はもちろん、実はタンパク質は"しらす"にも豊富に含まれていると知って、レモンだけ絞ったものをよく食べていました。意外と美味しいんですよ♥







### モチベキープの秘密は？ >

## 憧れの腹筋を保存してモチベUP

写真集に向けたボディメイクのモチベーションキープのためにも、ネットで腹筋の画像を集めた自分だけの「腹筋フォルダ」を作っていて。フォルダには、特にK-POPアイドルのバキバキに引き締まった腹筋画像が多め。くじけそうになった時はそれを見返すことでやる気を燃やして、自分を奮い立たせてました（笑）。






# YUI's BODY 24H

日々のちょっとした努力で
美ボディはつくられるもの。
今すぐマネできる、小林さんの美ボディメイクの
朝夜のルーティンを覗き見。

## YUI's NIGHT ルーティン

愛しの香りやアイテムに囲まれながら、
キレイを叶える！　そんなご自愛タイムを
過ごすのが明日も頑張れる理由なのです♪

### 帰宅後ソファへ直行!
### →少しダラッとしたらお風呂をためる

一日頑張った帰宅後は、まずリラックス♥　少しの間ダラッとしたら、お風呂を沸かします。湯張り中にサッと家事を済ませることを習慣に。

### YouTubeと1時間のお風呂タイム

お風呂にはスマホを持ち込んで長めに入浴。入浴剤は「きき湯」をその日の気分で。雑誌で知ったチョコの香りがするボディスクラブでケアすることも。やっぱり甘いものが好き♥

### シートマスクをしながらボディケア

バスタイム後は、シートマスクをしながらボディクリームを塗ったり、マッサージをしたり"ながら美容"をするが定番。ボディクリームは保湿力重視でニベアを愛用しています。

### コルセットを巻いておやすみなさい🌙

なんとなく肋骨が開いている気がして、それを直すために苦しくないように調整してコルセットを巻いて、就寝。寝てる間も美容の時間にしています。

## YUI's MORNING ルーティン

意外にも「ギリギリまで寝ていたいタイプ」という小林さん。短時間でシンプルなケアがモチベ維持にも大事なんです♥

### 水だけ洗顔で目覚まし

もともと肌が敏感なタイプなので、朝は洗顔料などはあまり使わずに、できるだけシンプルなケアを心がけるようにしています。まずは洗顔で目を覚ましてスッキリした朝に。

### 朝食前に朝トレ

空腹時のトレーニングは脂肪燃焼効果が高まるのでオススメ！　朝ごはんを食べてからだと、まずは食べた分から燃焼が始まってしまうので、より効果を感じられるように。

### ボディジェルでむくみ取り

特に撮影がある日には、引き締め効果のあるアイテムを使ってマッサージするのが習慣。クラランスのボディフィットは塗るとだんだんひんやりしてきて、むくみ解消にGOOD。

### 美BODY朝ごはん

時間がない朝だって、プロテインだけでも飲んでちゃんとエナジーチャージ。プロテインは種類よりも味や飲みやすさで選んでいるので、無理せず美味しく続けられてます♡

アームウォーマー付きワンピース¥19,800／ガールズソサエティ




HEROINE BODY ROUTINE

# YUI's CARE まとめ

長期間、無理なく続けられるケアをアシストするのは、お気に入りのアイテムたち。自分を磨きつつも我慢しすぎないのが小林さん流♥

1. 寝る前には指先までキレイを仕込む

2. ヒップ～太ももの集中ケアに

3. あま～い香りに包まれる、幸せ美容

4. いつだってタンパク質が摂れます

5. 大好きなチョコだって美の一部

6. 身体をしっかりほぐしたい人に♡

7. 高コスパでたっぷり足先まで潤い♡

8. 滑りGOODでボディマッサージに必須

**1**シアバター配合で、手肌を潤し荒れを集中的にケアできる。SHIRO　ホワイトティー　ハンド美容液　30g　¥2,987　**2**3つの脂肪細胞に働きかけ、できてしまったセルライトにも効果アリ。クラランス　ボディ フィット　200g　¥9,350　**3**オーガニックシュガーとくるみの殻が含まれたスクラブで角質をケア。ジョヴァンニ　シュガー ボディスクラブ　260g　¥3,150　**4**常温で持ち歩くことができて、外出先でもサクッとタンパク質を摂れる。（ザバス）　MILK PROTEIN　脂肪0 ココア風味　200㎖　¥145／明治 お客様センター（飲料）　**5**1本でプロテイン15g配合、おやつ感覚で美ボディをサポート。ザバス　ソイプロテインバー ビターチョコ味　¥155／明治 お客様センター（スポーツ）　**6**温浴効果を高め、肩こりや疲労を和らげる。入浴後に肌表面に保温ベールを作るので暖かさが持続。きき湯 カリウム芒硝炭酸湯［医薬部外品］　360g　オープン価格／バスクリン　**7**乾燥特化のとろけるミルクで潤い満ち満ちに♡　ニベア　ロイヤルブルー ボディミルク 乾燥トラブルケア［医薬部外品］　¥1,760（編集部調べ）／ニベア花王　**8**シラカバ葉エキスやナギイカダ根エキスブレンドで、肌の引き締めやハリのキープに効果的。ヴェレダ　ホワイトバーチ ボディオイル　100㎖　¥4,180

ワンピース¥19,800／ポピー（ポピー原宿）



# 上西星来のご自愛BODY ROUTINE

## 息を吸うようにケアしてます

360度どこから見ても、寄っても引いてもうっとりするほどの美BODYの持ち主・星来。
そのルーティンはまるで息を吸うように、日常すべてが美のメソッドでした。

### ボディケアをするのは息を吸うのと同じ感覚

小学生くらいからずっと、
お風呂から上がったらマッサージ。
当時は脚にコンプレックスがあって
器具なども使ってケアしていたんです。
そのルーティンが根づいているので、
今はボディケアしている
感覚がないというか。
歯磨きしないと眠れないとか、
息を吸う感覚に近いくらい
無意識でやっているかも。

### 鏡と写真で自分のカラダをしっかり観察

ボディケアのマイルールは、
自分のカラダをしっかり見ること。
こまめに鏡を見る、撮ってもらった写真を見る。
ちゃんと目を向けておけば、
取り返しのつかないことにならないから(笑)。
マズイなと思っても、食事や運動の調整で
済むと思うんです。
あとは保湿と、カラダをほぐすこと。
これが一番の近道だと思う!

### 第一印象がしゃんとした人を目指して

今は絶賛ボディフォルムを変えようと
しているところなんです。
姿勢の悪さと巻き肩を自覚したことがきっかけ。
どんどん血の巡りが悪くなるし、
猫背だと自信がない人だと思われがち。
それを直したいなと思って、
パーソナルジムに通い始めました。
その人の努力が姿勢に表れる気がして。
第一印象がしゃんとした人、
これが目標です。

Profile

じょうにしせいら●1996年8月14日生まれ、愛知県出身。2013年から2021年まで東京パフォーマンスドールのメンバーとして活動。人気モデルとして多数の雑誌や、ドラマ・舞台・バラエティなどにも出演。

スカート¥3,849／ウィゴー　トップス／スタイリスト私物



# SEIRA's 全方位愛で BODY HOW TO

自分のカラダをとことん愛する、星来の全方位ケアを公開。
肩ひじ張らず"ながら"と"ついで"で、
気になるパーツを丸ごとピカピカに!

SEIRA'S BODY HOW TO

夜のコツコツケア

## ボディクリーム前のミスト化粧水でふわふわ肌♡

お風呂から上がったら、さっと塗れるジェルか、ミストタイプの化粧水を全身に振りかける。ボディクリーム前に浸透させておくと、肌の柔らかさが全然違うんです。自分では手の届きにくい背中はミストでしゅしゅっと。



(右から)肌にハリ·潤いを与える乳化タイプのオイルジェル。セブンフロー　ハーブサーキュレイトオイル サマージェル　200g　¥9,350、ボタニカルエキスで紫外線ダメージを受けた肌をケアするミスト。同 ボタニカル　スパミスト 160㎖　¥5,500／美·ファイン研究所

SEIRA'S BODY HOW TO

お風呂

## 入浴剤は発汗タイプを

家に帰ったらまずお風呂。オユラボトウキョウの入浴剤を入れて発汗するまでじっくりと。冷えの度合いは日々違うので、入浴は時間じゃなく汗をかくかどうかが見極めポイント。



現役アスリートが開発したバスパウダー。発汗作用に加え、美容成分配合。オユラボ トウキョウ　バスパウダー(浴用化粧料)　¥825

SEIRA'S BODY HOW TO

くびれ

## ボディクリームのついでに「ウンTube」のマッサージ!

「ウンTube」で覚えた腸もみマッサージは今も継続中。ボディクリームを塗りながらやってます。クリームはなりたい肌質から選んで、香りを厳選していく。いい香りって本当に大事!




(右から)コスメデコルテ　キモノ キヒン パフュームド ボディローション、同　ユイ パフュームド ボディローション　各200㎖　¥5,500

SEIRA'S BODY HOW TO

ひじ＆ひざ

## 拭き取り化粧水でスキンケアのついでに角質OFF

顔と一緒に全部やっちゃう!　二の腕にあったブツブツも拭き取り化粧水を使ってから気にならなくなりました。最近特に好きなのはレカルカのローションで、ニキビができた時もこれ。




毎日使えるマイルドピーリングで角質をこまめにケア。しっかりとした保湿効果により乾燥も防ぐ。レカルカ　ラクトペプローション 100㎖　¥8,800

SEIRA'S BODY HOW TO

ピーチパーツ

## クリームとガードルでバスト＆ヒップケア

ピーチ·ジョンのパーツ専用クリームを使ったり、ヒップに関してはガードルも強い味方!　すっきりして見えて自然とヒップやお腹に力も入るんです。ワコールの肌リフトをずっと愛用してます。

SEIRA'S BODY HOW TO

脚

## ハンディガンがお気に入り

いつもはテレビを見ながらボーッと、"ながら"で使うことが多いです。このハンディガンは顔まわり、側頭部、脇の下と全身にも使えるので、とってもお気に入り。しかも気持ちいい♡



コンパクトサイズながらパワフルに振動。ボディにも顔にも使えるハイスペック仕様。MYTREX REBIVE MINI　¥13,200／創通メディカル

SEIRA'S BODY HOW TO

睡眠

## いかに睡眠の質を上げるか研究中

睡眠の大事さに今さら気づきまして(笑)。好きなピローミストを見つける、寝る前はオレンジライトにする、ナイアシンなどのサプリを飲む…etc、自分に合うアイテムを日々研究中!




優しく静かな香りが心地いいナイト コレクション。枕やシーツにひと吹き。ジョー マローン ロンドン　ラベンダー & ムーンフラワー ピロー ミスト　50㎖　¥5,940

SEIRA'S BODY HOW TO

スペシャルケア

## 勝負の前は半身浴、マッサージ·スクラブ!

朝は半身浴で汗をかいて、しっかりマッサージしてから臨みます。究極は前日にマッサージ店に行くことも。ジョルダニアンのスクラブは肌が柔らかくなるし、何より香りが大好き♡



死海塩と植物由来の美容オイル配合。角質ケア×引き締め×うるおいが叶う♡　ジョルダニアン デッドシー アロマ マッサージ ソルト　400g　¥5,280／バラカ

トップス¥17,380／ロザリームーン(ロザリー)　パンツ¥8,800／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)



# 小栗有以の満ち足りBODY ROUTINE

日々のケアもエクササイズも。やるべきこと、自分にできることを毎日しっかり続ける。
そんな満ち足りた日々の努力がもたらす小栗さんの美ボディに、みんながトリコ。

## ルーティンがあると心もカラダも充実

### お休みの日も自分を進化させたい

お休みの日は岩盤浴に行って一日過ごします。美容にまつわることが好きなので、休日も自分を進化させたい、きれいになりたい！と思って。施設に行ったら岩盤浴→入浴→サウナ→水風呂→整える、これを3セット。ここでもルーティンが決まっていて、クリアすると充実したなぁって気持ちになるんです。

### 細いだけじゃなく女性らしいメリハリを

理想のボディは小嶋陽菜さんやさっしーさん。スリムだけど女性らしくて、締まるところは締まっている。そんなカラダに憧れて、自分なりにできることを毎日続けています。どんなに忙しくてもストレッチ・体幹トレーニング・マッサージは欠かさずに。気づいたらカラダも柔らかくなって、その変化も嬉しいです！

### なんでも試して日々、ボディ研究！

メンバーの中にはお菓子が大好きなコもいて、それでも細くてきれい。もしかしてお菓子だけ食べてたらやせるのかなぁ…と思い始めて、揚げてないお菓子を2袋買ってみたけど失敗しました（笑）。気になるものはなるべくチャレンジして、自分に合うものを探したいなと思うんです。年齢によってカラダも変化するし、まだまだ研究は続きます！

Profile

おぐりゆい●2001年12月26日生まれ、東京都出身。AKB48のエース。ドラマ『パパとムスメの7日間』など女優としても活動。1月から舞台『オッドタクシー 金剛石は傷つかない』に出演。

トップス¥2,199／ダブルシー
パンツ¥10,880／エビヌ

ニットキャミソール(カーディガンとセット)¥8,690/レディアゼル(レディアゼル ルミネエスト新宿店) スカート¥24,200/ロザリームーン(ロザリー)

# YUI's 満ち足りケア 24H



小栗さんのルーティンを24時間追いかけてみると…。
朝起きた瞬間から就寝中まで、
真面目にストイックに美を追究する姿がそこに。

## Ⅰ MORNING 白湯→ブラックコーヒー→朝トレで一日スタート

起きたら白湯を飲んで、朝食前に脂肪燃焼効果のあるブラックコーヒー。その後、ストレッチしてからプランクやブリッジなどの朝トレを。出かける1時間以上前から起きて準備してます!

## Ⅱ MORNING 朝ごはんはフルーツとトマトジュース

朝トレしている間に、母が季節のフルーツをむいてくれるので朝ごはんに。トマトジュースもなるべく朝飲むようにしています。本当は大好きなスイーツも、食べるなら罪悪感の少ない朝!

## Ⅲ DAYTIME 美のための三種の神器を持ち歩き

いつも飲んでる青汁、脂っこい食事前に飲むトリプルカッター、小腹がすいた時の水素ゼリー。これは私の持ち歩きセットです。ちなみに最近のおやつは塩分無添加の小魚。家にもバッグにも常備してます♥




(右)九州産の大麦若葉を使用し、味やにおいにクセが少ないのが特徴。乳酸菌+酵素 大麦若葉 3g×60袋 ¥2,808/アサヒグループ食品 (中)食事のリスクを徹底的に追求したボディメイクサプリ。エステプロ・ラボ トリプルカッター グランプロ 30包入 ¥8,640 (左)効率よく水素を身体に取り入れることができるスティックタイプのゼリー。Shinryo Healthcare 高濃度水素ゼリー 31本入り ¥5,400/シンリョウヘルスケア

## Ⅳ NIGHT お風呂タイムのお供はバスソルトとスクラブ

発汗作用をよくするエプソムソルトをお湯に入れて、YouTubeを見ながらバスタイム。美容系の「ひよんちゃんねる」やモッパン動画も好きです(笑)。スクラブは昔からずっとSABONがお気に入り。




(上)欧米でもっとも使用されているミネラル100%の入浴剤。シークリスタルス 国産 エプソムソルト 8.8kg(2.2kg×4) 58回分 ¥3,230/ヒロセ (下)焼き菓子のようなアーモンドと、繊細なローズブーケが奏でる甘い香りのスクラブ。SABON ボディスクラブ ブラッシュ・グルマン 320g ¥4,180(数量限定)

## Ⅴ NIGHT ローラーで筋膜リリース→コロコロマッサージ器のW使いで徹底脚ケア

脚の前・横・後ろでローラーを転がして筋膜リリースしてから、ゴツゴツのついたコロコロでさらに下から上へマッサージ。ローラーでは取りきれなかった老廃物をつぶすようにやると、脚がすっきり!



ローラー/ともに本人私物

## Ⅵ NIGHT スリミング系ボディオイルで脚のマッサージ

仕上げに、足裏からツボを押して全体をマッサージ。AKB48に加入した12歳の時から使っている、ヴェレダのオイルがお気に入りです。夜ルーティンは丁寧に、全部で1時間くらいかかっちゃうことも。




アイドルや女優にも愛用者の多い、ヒロインボディオイル。肌の引き締め効果に加え、滑りがよくマッサージにGOOD。ヴェレダ ホワイトバーチボディオイル 100㎖ ¥4,180

## Ⅶ NIGHT 美顔器は4台使い!

頻繁にはエステに通えないので、ボディにも使える美顔器は用途に合わせて4台持ってます。コンパクトなセルキュアは歌番組の収録に持っていったり、頭皮ケアにも使える電気バリブラシはおうちで活躍。

## Ⅷ NIGHT メディキュットでおやすみ

これをはかなきゃ眠れない!っていうくらい愛用しているメディキュット。朝のすっきり感が違う気がします。いろんな種類があるけど、ヒップまで包んでくれるタイプが一番好き。



新感覚の「着圧×パジャマ」。メディキュット フワッとキュッと パジャマレギンス サクラピンク オープン価格/レキットベンキーザー・ジャパン



**Profile**

ため息モノの美肌＆ビジュアルと、気負いのないラフな人柄で、読者にも撮影スタッフにもファンが多い超人気モデル。音楽通が一目置くほど、あらゆるジャンルに精通。

# 比留川 游の Music Addict! vol.10

あっという間に2022年ももうすぐ終わり、新しい年が到来。最近は昭和や平成の楽曲が再び注目を浴びる現象もあり、音楽に古いも新しいもないのだと名曲を聴くたび実感！

Special Thanks:tAiki (photo)　Design:Minagawa Arika

お家におうちでまったりしている時や、公園で聴きたい♡

Yu's Pick

## 『Float Back To You』Holy Hive

フォークシンガーのPaul Spring、ソウルファンクドラマーのHomer Steinweiss、ベースのJoe Harrisonによって、ブルックリンで結成された"フォーク・ソウル"という新しいジャンルを開拓しているバンドのデビューアルバム。Paulのファルセットボーカルと、Homerのタイトで正確なドラムのバランスが素晴らしい。どの曲も聴き心地がよく、聴けば聴くほど引き込まれる作品です。

Yu's Pick

## 「Gum」んoon

ボーカルのJC、ベースの積島直人、キーボードの江頭健作、ハープのウエスユウコからなる４人組バンド。JCのささやくような柔らかい声が魅力的。メッセージ性の強い歌詞は、なんだか私には少し懐かしさを感じるニュアンスが多く、それがとても落ち着く。GumのMVは、二次元のキャラや動物が合体していく不思議なもので面白いです。

明け方や、夕陽が見える時etc. 空がキレイな時に聴きたくなる。

Let's try Spotify!

**游の推し曲は今すぐココで聴ける！**
Spotifyアプリさえあれば、無料会員でも今すぐ聴ける！アプリを立ち上げる>検索アイコンをタップ>右上のカメラマークをタップしたらこのコードを読み込むだけ！その他も話題＆コアな全曲が無料で聴けちゃいます。

Check it out!
『Float Back To You』Holy Hive

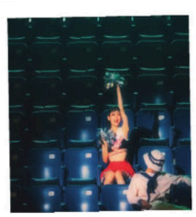
Check it out!
「Gum」んoon

## ar's choice – New release



**「KICK BACK」**
**米津玄師**
Sony Music Labels
¥1,100

人気TVアニメ『チェンソーマン』のオープニングテーマソング。King Gnu / millennium paradeの常田大希との共同アレンジ曲で、モーニング娘。の楽曲サンプリングも話題に。ロックサウンドは気分もアガる！



**『MOONRAKER』**
**WurtS**
UNIVERSAL MUSIC／EMI Records
¥2,200

TikTokで「分かってないよ」がバズり、その名を世に知らしめた21世紀生まれの新星・WurtS。作詞・作曲・編曲のみならず、映像などアートワークもこなす若き天才の"今"が詰まった本作は、聴き逃し厳禁!!




**『MUSIC, DANCE & LOVE』**
**Original Love**
Victor Entertainment
¥3,300

游も以前連載内で推していたOriginal Love。20枚目となるALは"人生を素晴らしいものにしてくれるもの"を意味するようなタイトルも心に響く。通して聴くと自然と肩の力が抜ける、新旧ファンも納得の全11曲。




**『Emotional Xmas!』**
**オムニバス**
Sony Music Labels
¥2,200

日本発の昭和の名曲たちが、国内外問わず再評価されている昨今。松田聖子や小田和正、坂本龍一ら、日本を代表するアーティストたちのクリスマスソングを集めたコンピが発売。エモな冬気分の余韻に浸るべし。




2023年 シウマの数意学からみる

# なりたい自分別 ラッキーナンバー占い

オリジナル占術「数意学」が大反響のシウマさんが登場。
自分が上げたい運気に合わせた、2023年のラッキーナンバーを
教えてもらいます！　プラスの数字を生活に取り入れることで
開運パワーをまとえば、なりたい自分に近づけるはず♡

←目的別ラッキーナンバーって？

Illustration:Kamata Kamao　Text:Ikeno Momo

教えてくれたのは…

**シウマさん**

「突然ですが、占ってもいいですか？」など数々のテレビ番組、雑誌に引っ張りだこの琉球風水志。「琉球風水」や「九星気学」だけでなく、「姓名判断」をもとに独自に考案した「数意学」を組み合わせた鑑定は、高い的中率で話題。

## 数字が持つパワーって？

生年月日や画数がある名前など、数字は人が最初にもらうエネルギー。そして人は時間や気温、体重やテストの点など、日常に溶け込む数字に影響を受けて行動しています。生まれ持った数字は変えられないけど、数字にはそれぞれ性格があるので目的に合わせて開運パワーを持った吉数を身につけることで運が引き寄せられる！

## 目的別ラッキーナンバーって？

自分がもともと持っている運勢を占うのではなく、目的別ラッキーナンバーを取り入れることで2023年に自分が上げたい運気を引き寄せられます。今回は健康運、仕事運、恋愛運、対人運、金運、総合運の6カテゴリーの中で目的に沿ったラッキーナンバーをご紹介。運を掴むか逃すかは自分の行動次第。数字のパワーを味方につけよう！

## 2023年ってどんな年？

弱肉強食の2022年から、人との縁を大切にする流れにシフト。攻撃せずに手を取り合って、味方を増やさないと運気が下がります。協調性がテーマなので対人関係とコミュニケーション能力がカギ。引きこもりNGの年でもあるのでたくさん人と会ってチャンスを掴みましょう。SNSでの失言が炎上しやすいので言葉遣いにも注意。

## ラッキーアイテムは自分で選択！

数字だけでなく、ラッキーアイテムも取り入れると相乗効果で運気アップが狙えます。全員が優柔不断になりやすい2023年は自ら決めることも重要なので、複数あるラッキーアイテムの中から自分の意思で選ぶ方が、よい運気を掴めます。身につけるアイテム自体にこだわれば、自分のよさや思いが乗って、より強運を引き寄せる！

## 数字の身につけ方

数字と電子機器の相性は抜群。数字を紙に書いて写真を撮り、スマホの待ち受け画面にするのが効果的。電話やLINE、メールの送信時間もラッキーナンバーを意識。結婚したい人は恋人に24分づけでLINEを送信すると◎。起床アラーム、駐輪場、靴箱、新幹線や飛行機の座席など、自分で選べる数字は全て意識して選ぶこと！

さっそく目的別ラッキーナンバーへLet's go

全ては健康の上に成り立っているからこそ一番大切

byシウマ

# focus on 健康運

健康運が下がると全体運に影響あり。肉体的にも精神的にも健やかでいることが大前提！



## （メンタルの健康に気をつけたい人は…）

**こんな悩みを抱えているあなたに**

- ○気持ちがアガらない
- ○心配性
- ○メンタルが安定しない
- ○ネガティブに考えがち

**数字が持つ性質**

### 自己肯定感アゲNo.1で周りの意見に左右されない

13や3のように周りの評価を気にしない数字も効果的。自分が楽しければいいというポジティブな性質で、落ち込んでもマイナス思考を引きずらない切り替え上手。やりたいことややるべきことだけをやり、自分のスタイルを貫けます。他人と比べると自己肯定感も運気も下がるので、SNSの数字を気にしすぎる人にもおすすめ。

**2023年ってどんな年？**

### 踏ん張る力がない人は、気持ちを切り替えられないとつぶれる!?

2022年で自分の武器を見つけられなかった人は2023年は苦しい年に。忍耐力がない場合は特に切り替え上手にならないと精神的に乗り越えられないでしょう。病は気からなのでメンタルが整っていないと、何をするにもやる気が起きず、働けなくなることも。他人は他人、自分は自分と切り離して、自分軸を保てるかがポイント。

## （ケガに気をつけたい人は…）

**こんな悩みを抱えているあなたに**

- ○大人になっても大小ケガが絶えない
- ○注意力散漫でよく物にぶつかる

**数字が持つ性質**

### 右の手足を守る1と左の手足を守る3でガード

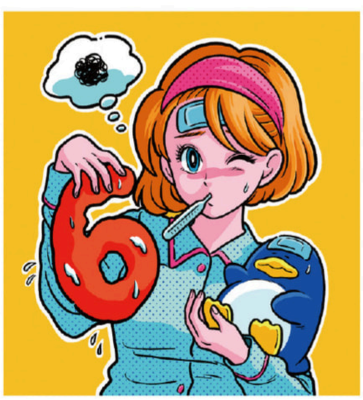
1も3も動きや捕まえるという性質があり、元気いっぱいで行動力あふれる数字ですが、体の部位でいうと手足を守ってくれる数字です。2023年は手足のケガに注意したい一年なので、普段からケガをしやすい人は意識して身につけましょう。右の手足は1、左の手足は3なので、仕事で手を使う人は利き手の数字を選ぶと安心です。

**2023年ってどんな年？**

### 2023年のうちから手足のケアをしておくと2024年の大ケガも防げる

2023年に注意すべきケガはズバリ手足です。特に次の2024年は手足の大きなケガや手荒れなどのリスクがより高まるので、2023年のうちから、手や爪のケアをしっかりしておくと再来年以降の大きなケガも回避できるでしょう。運の流れは途切れることなくずっとつながっているものなので、先回りして行動しておくのがベター。





## （病気に気をつけたい人は…）

**こんな悩みを抱えているあなたに**

- ○体調を崩しやすい
- ○お腹が緩かったり、便秘がちなどお腹が弱い
- ○病気がちで体力に自信がない

**数字が持つ性質**

### お腹に気をつけていれば健康運は上々なので、6を味方につけて

ミステリアス、第六感やスピリチュアルなど、神がかり的な雰囲気を持つ数字である6はお腹や胃腸を守る性質があります。自分のルーツを象徴しているので、トラブルが起きても、先祖や家族などの見えない力に守ってもらえる特徴も。お腹を冷やさない、変なものを食べないなど気を使いつつ、6を取り入れて病気を回避して。

**2023年ってどんな年？**

### 病気を防ぐためにお腹を守って！腸活で腸内環境を整えましょう

腸やお腹の環境を崩しやすい一年。便秘になったり、ガスが溜まったりすると運気が下がりやすいです。健康は予防が肝心なため、これまで以上にお腹の変化に敏感になること。少しでもお腹まわりの不調を感じたら、きちんと休息を取らないと危険。発酵食品を摂る・腸内環境を整える＝腸活が病気を防ぐラッキーアクションに。

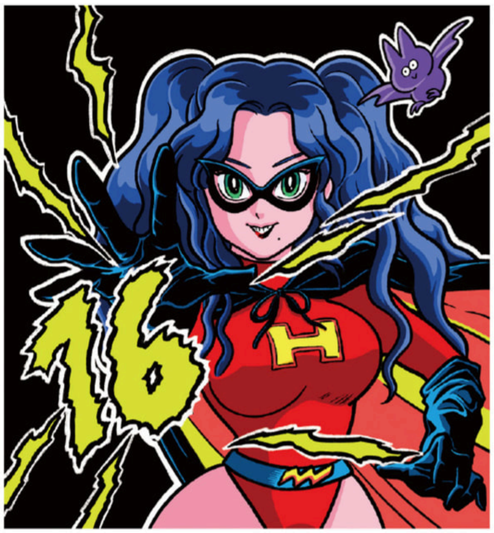
**健康運UPのラッキーアイテム** 大木、岩など“せき止める”イメージがあるもの

風に吹かれても動かないどっしりした大きな岩や、樹齢の長い屋久杉のような大木。流れをせき止める特徴を持ったモチーフを取り入れると健康を守ってくれます。

# 仕事運

人とのつながりがキーなので、仕事でも人脈や
味方を多く作った人が活躍の場を広げられます。

## （出世したい人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○自分の実力を評価してほしい
- ○より責任のある仕事をしたい
- ○後輩を育成できるようになりたい

**数字が持つ性質**

### 力を持つ上層部から目をかけてもらえる！

出世したい人は上の人たちにいかに目をかけてもらえるかが勝負です。16という数字は権力や決定権を持つ人から目をかけてもらえる性質を持っているので、うまく仕事に取り入れれば会社や組織の上層部の人たちの目に留まり、評価されやすくなるでしょう。正義感にあふれており、リーダーとして頼りになる性質もあるので、後輩指導の際にも効果を発揮。

**2023年ってどんな年？**

### 自分の武器を理解して努力した人が出世します

人の足を引っ張ってのし上がるようなアクションは大勢から攻撃されかねないのでNG。「これだけやってるのに評価されない」と嘆いてる人ほど努力が足りていない可能性が。2022年のうちに見極めた自分の得意なことに真面目に尽力しているか見直しが必要。そもそも評価は他人がするもの。やるべきことをきちんとやっていれば見ている人は見ています。

を。東京タワー、スカイツリー、エッフェル塔など高い建物も出世につながります。

## （もっと仕事ができるようになりたい人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○仕事がモタつくことが多い
- ○よく上司に注意される
- ○先輩みたいにスムーズに仕事ができるようになりたい

**数字が持つ性質**

### 処理能力を高める数字で仕事効率をグンとアップ

スピード感にあふれて誠実さや先を見通す力を持つ11は、仕事効率アップに最適。頭の回転をよくして、言われたことをやるだけでなく先読みしたり、溜まった書類を一気に片づけたりする時に大活躍。処理速度が上がると自然と仕事の運気も向上。素直さが伝わりやすく、周囲とすぐに打ち解けるコミュ力も高まるため、環境に慣れていない若手社員にも◎。

**2023年ってどんな年？**

### 先回りと素直さでチークワークを乱さない

協調性が一番の大きなテーマである2023年は足を引っ張り合ったり競い合ったりせず、とにかくチームワークを乱さないことが職場でうまく立ち回る方法。仕事がモタついて職場の上司や先輩に注意されるなど、余計な争いごとは避けたいので、仕事の処理速度を高めて先回りできると◎。相手に逆らわず、素直に従う穏やかさがあると対人関係も良好に。

向上心の高いあなたへ

# focus on

## 起業したい 人は…



こんな悩みを抱えているあなたに

- ○自分の実力を試したい
- ○ゼロから新しいことを始めたい
- ○もっとお金を稼ぎたい

数字が持つ性質

### ピンチをチャンスに変えるパワーを発揮

発信力がある23は自己アピールができ、対応力もあります。営業力抜群でコミュニケーション能力が一番高い数字。さらにピンチにとても強いため、追い詰められてもチャンスに変える力を持っています。人と一緒に何かを始めるなど、巻き込む力もあるので起業したい人にうってつけ。雑学やボキャブラリーを備えておくと、さらに力がブーストされます。

2023年ってどんな年？

### 2022年の間に念入りな準備を

おそらく起業を考えてる人は2022年の間にしっかり準備してきた人。協調性を重んじる2023年はチームや組織作りに最適な年とも言えるので、起業の準備ができた状態でラッキーナンバーを味方につければ、より仲間が増えて成功への追い風になるでしょう。チームワークが増す流れなので、ソロで頑張るより仲間を集めて起業するには絶好の時。

## 転職したい 人は…



こんな悩みを抱えているあなたに

- ○今の環境にマンネリを感じる
- ○違う仕事にチャレンジしたい
- ○今の仕事が自分に合っているのかわからない

数字が持つ性質

### 愛嬌抜群で、新しい環境でも物怖じしない！

3は希望が叶う、行動力あふれる、愛嬌が抜群、後先考えずに動くなどの特徴を持っています。子供のような無邪気さと旺盛な好奇心があるので、チャレンジ精神をもたらします。愛嬌UP効果も抜群で、たとえ新しい環境に行っても物怖じしないでいられます。環境が変わっても陽気で、楽しみながらすぐになじめるのも特徴なので、一歩踏み出せるはず。

2023年ってどんな年？

### 自分から動かないと掴める運も掴めない

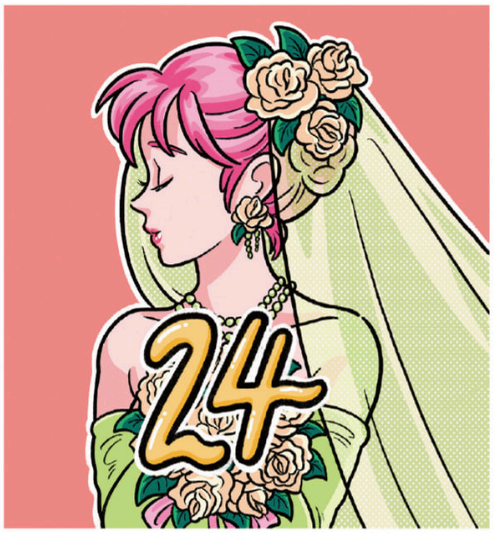
今の環境を変えたい、別の仕事に挑戦したいなど、キャリアに悩む人がいい方向に動くためには一歩踏み出す勇気を持つことはもちろん、敵を作らないで環境に順応するコミュニケーション能力が不可欠。今の仕事が自分に合っているかわからない人は2月までに自分の得意不得意をはっきりさせ、武器の準備をしてから動かないとよい流れに乗れません。

**仕事運UPのラッキーアイテム** ペンやスタッズ、東京タワーのキーホルダーなど尖ったもの 仕事は攻撃なので剣やペン、武器のような尖った形や三角形

# 恋愛運

恋愛上手が生き残る♡　2023年は堂々巡りの
ガールズトークより、答えの出る恋愛相談が吉！

## （結婚したい人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○カレと結婚したい
- ○カレに結婚を意識してほしい

## （片思いをしている人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○気になる人がいる
- ○好きな人と両思いになりたい
- ○好きな人に振り向いてほしい

### 数字が持つ性質

**彼からのプロポーズをアシストしてくれる**

金運にも強い24は玉の輿や実になるという特性があります。無から有を生み出す意味があるので、今の彼との関係を一歩進めて結婚につなげるパワーを授けてくれるでしょう。願いの成就や子宝を象徴する性質もあるので子供が欲しい人にも◎。現実的な問題である結婚には幸福や計画&計算のシンボルカラーであるイエローを組み合わせて、より現実的に！

### 2023年ってどんな年？

**待ってるだけでなく実現に向けて自分も変化して**

結婚運アップの数字を使うのは、すでに恋人がいる人。相手はいないけど結婚したいと思ってる人は、まず良縁を呼ぶラッキーナンバーを使って段階を踏みましょう。2023年は人に合わせて協力する年になるので結婚にもよい流れ。ただし、現実的に計画や計算をしないといけないので、彼の結婚の条件に当てはまるように自分も合わせていく必要があります。

### 数字が持つ性質

**アピール上手になり、想いを伝える勇気が湧く**

華やかな雰囲気や魅せる力のある17は好きな人からの注目を集めるのに最適。自分の魅力をアピールできるようになり、告白する勇気がない人には勇気をもたらします。片思いをして物事が動かない状態は運気の流れを止めてしまうもの。17を活用して、自己アピール&行動を起こして今の関係に白黒つけると運が開けます。攻撃力抜群な赤でさらに勢いをつけて。

### 2023年ってどんな年？

**自分から行動あるのみ！白黒つけて切り替えを**

理不尽なことが起きた時に、メンタルを崩さないために切り替えてかわしていく必要がある2023年。片思いという拮抗した状態を保つのは得策ではありません。動かなければ何も変わらないので、告白する勇気を持って「結果がわかればどうなってもいい」くらいの気持ちでぶつかりましょう。ナンバーを味方にして前向きに挑めばもしかしたら実るかも!?

ふわふわと風になびく羽根のモチーフがおすすめです。

グッグッとカレと急接近♥

# focus on

## 失恋から立ち直りたい 人は…




こんな悩みを抱えているあなたに

- 元カレが忘れられない
- 新しい恋に踏み出せない
- 人を好きになるのが怖い

数字が持つ性質

### 未練を断ち切って 次の恋に前向きになれる

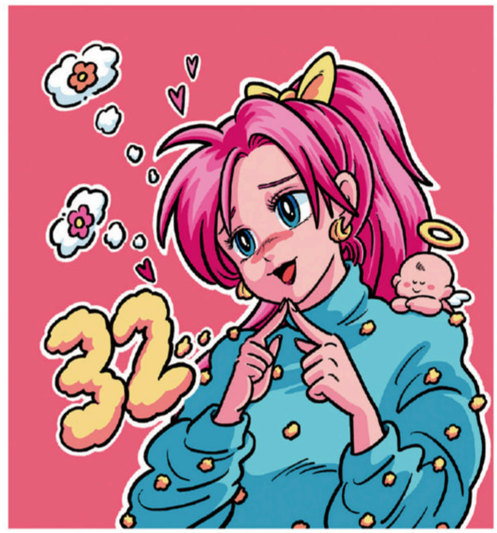
明るく元気、ポジティブな性格を持つ13は後ろを振り向かず前を向くという特徴もあるので、次の恋に進むお守りに。失恋で臆病になっていたり、前の恋を引きずっていたりする人にぜひ身につけてほしい数字。今の鬱々とした状況から早く気持ちを切り替えたいなら、変化を呼ぶカラーであるバイオレットを13のサポート役に取り入れてみましょう。

2023年ってどんな年？

### 恋に消極的にならないで！ 気持ちの切り替えがカギ

人とのつながりを大切にすることが2023年の開運アクションなので、失恋で傷ついて人から遠ざかるのはもったいない。恋愛や人と関わることに積極的なスタンスでいた方が全体の運気も上がるし、メンタルもよい方向に向きやすいです。人を好きになることに臆病になってる人も気持ちを切り替えて、なるべく外へ出て、人との関わりを断たないように。

## 新しい出会いが欲しい 人は…




こんな悩みを抱えているあなたに

- 今の環境に出会いがない
- 好きな人が欲しい
- 恋したい

数字が持つ性質

### 幸運を引き寄せて良縁の 呼び水になる最強数字

2023年は仕事と恋愛の両方の流れがよい一年と言われていますが、競争や争いの年ではないので、どちらかというと恋愛の運気がアップしやすい時。出会いを呼ぶ数字を味方に。幸運を連鎖的に引き寄せて良縁を結ぶパワーの強い32は恋の引き寄せ力も最強。陽気さの象徴であるオレンジは注目を浴びやすく親しみやすいので、掛け合わせて使うと効果的！

2023年ってどんな年？

### 積極的に恋をする方が 運が向いてきます♥

人とのつながりや出会いがキーワードになる2023年は人と合わせることが大切なので、恋愛に向いてるといえる一年。恋愛が充実していたり、恋をしていたりする人の方が運気が上がりやすい。出会いの機会も多め！　引きこもらずに誘いに乗って多くの人に会い、自らチャンスを掴みにいきましょう。もちろん世の中の状況に合わせて行動することも大切に。

**恋愛運UPのラッキーアイテム** 丸やハートなど角のないアイテム、羽根のモチーフ　ハートや丸みのある柔らかいフォルムが恋愛運とマッチ。2023年は特に

# 対人運

対人運を上げれば、全ての運気がアップ。
コミュ力を武器に敵を作らないスタンスを守って！

## （異性の友達を増やしたい人は…）




**こんな悩みを抱えているあなたに**

- ○仲のよい異性の友達がいない
- ○もっと異性の人脈が欲しい
- ○色々なタイプの人と知り合いたい

**数字が持つ性質**

### 同性にも嫌われずに異性の友達を増やせる

空気が読めて気遣いができる15は、女性が身につけることで、世間一般で言われている幸せを全て手にできるほどのパワーを発揮します。結婚運にもつながりやすく、人脈も広がります。異性と仲良くしたい&男友達を作りたい人やケンカしている男性と仲直りしたい人におすすめ。計算高さを感じさせない数字なので、同性の敵を作らずに人脈づくりができる！

**2023年ってどんな年？**

### あざとさを封印すれば人脈づくりはGOOD！

全方位で対人関係をスムーズにしておくと、人とのつながりによってチャンスや幸運がやってくる年。もし交友関係が同性ばかりで人脈が狭いと感じるなら、異性の友達を作るために外に出ましょう。異性と仲良くなる過程で注意したいのは同性の敵を作らないこと。女のあざとさが見えないように空気を読み、周囲に気を配りながら交友関係を広げましょう。

柔らかさのあるものは話しやすいオーラをまといます

## （同性の友達を増やしたい人は…）




**こんな悩みを抱えているあなたに**

- ○もっと同性の人と仲良くなりたい
- ○裏表なく話せる友達が欲しい

**数字が持つ性質**

### いやらしさゼロで老若男女に嫌われない

老若男女問わず、多くの人が味方になってくれる31。お年寄りから子供、動物までジャンル関係なく人気が出て、人に嫌われにくいです。「自分を見て！」と我の強さが前に出る性質はなく、空気を読んで周囲に気遣いができる特性でいやらしさを感じさせないため、なぜか女友達が少なかったり、職場で同性に苦手意識を持たれやすい人におすすめです。

**2023年ってどんな年？**

### 同性を味方につけてうまく立ち回りたい

2022年は「自分が自分が」と我の強い人が生き残ったけど、2023年はいかに味方を増やせるかがこの先の明暗を分けます。弱肉強食を引きずって攻撃に転じていると集団で攻められるリスク大です。普段から同性に嫌われやすいと自覚している人は、先回りして味方を増やしておきたいところ。年齢や性別に関係なく愛される対人関係を形成しましょう。

"人とのつながり"が
2023年のキーポイント

# focus on

## コミュニケーション能力
を上げたい人は…




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○人見知り
- ○自分から積極的に
  話しかけるのが苦手
- ○いつも会話が受け身になりがち

数字が持つ性質

### 周囲を引きつける言葉選びや表現を武器に

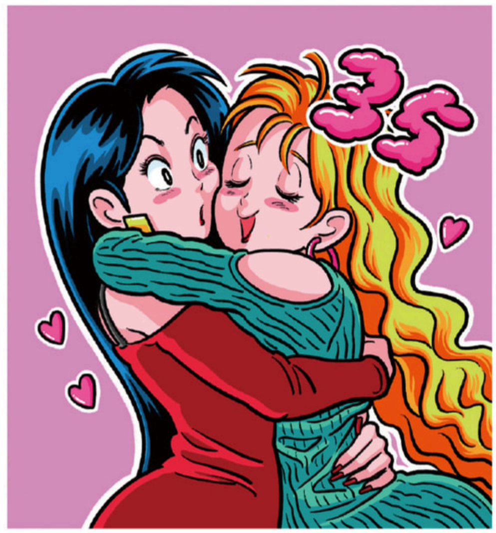
23は伝えたいことを届ける特性を持った数字。発信力があり自己アピールや営業力も抜群。何も考えずにパッとひらめいた発言や表現が人の目に留まるような天才肌タイプもいますが、そうでない人は雑学や語彙力を身につけておくと23の持つコミュニケーション能力の効果を100%発揮できるでしょう。人を巻き込む力や人に助けてもらいやすい一面も。

2023年ってどんな年?

### コミュ力不足だと人とのつながりができない

人とのつながりを大事にして、積極的に関わっていく動きがキーになる2023年に一番必要になってくるのがコミュニケーション能力。コミュ力を上げるには伝える技術が不可欠です。説明する時にわかりやすいたとえ話をたくさん持っていたり、さまざまなジャンルの雑学があったりとボキャブラリーの引き出しが豊富な方が伝えやすいので、身につけて！

## 職場や学校の人間関係
を改善したい人は…




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○今いるコミュニティの中で
  人間関係に悩んでいる
- ○現在の人間関係を改善したい

数字が持つ性質

### 相手の立場や状況に応じて臨機応変に対応できる

35はさりげなく細やかな気配りができる器用な数字。出るべきところでは出て、引くべきところは引ける、状況に応じた判断がバランスよくできるのが長所。職場や学校など、自分が属する組織で上司や同期、後輩など、どの立場の人とも良好な関係を築けるでしょう。優しさも持ち合わせており、人を傷つけずにその場を収める言動ができるのも強み。

2023年ってどんな年?

### 実力より人望が高評価の民主主義の特徴が顕著に

仕事の出来はまぁまぁ…でも人望はある人、いませんか？　実力うんぬんよりも2023年は味方の多い人が有利なので、職場や学校など組織に属しているなら特に競い合いやいざこざを起こさない方がベター。相手に合わせた、適切な判断ができるとコミュニケーションが円滑に。組織の中でよりうまく立ち回るためには情報をしっかり入れておくとよいでしょう。

**対人運UPのラッキーアイテム** 四つ葉のクローバーやリボン、チェーンのモチーフ　リボンやチェーンのネックレスなどつながっているものが人との縁を結びやすく、

あるに越したこと、なくない？

# focus on 金運

人脈＝金脈に直結する2023年は自分が貯めるのではなく、他人のために使うと運気アップ。

## （貯金したい 人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○将来のためにお金を貯めたい
- ○今より多くの額を貯金に回したい
- ○節約したい

### 数字が持つ性質

**まじめで安定感があり、今ある財を守ってくれる**

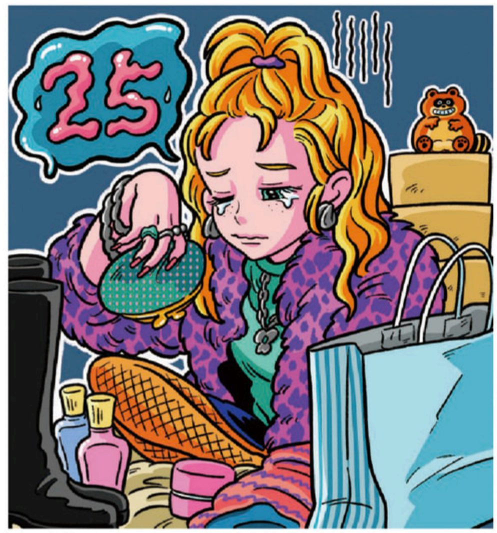
18は守りに特化した数字なので、入ってきたものを出さないという特性があります。安定感のある性質なので、どちらかというと2022年までにしっかり稼いですでに貯金がある人が身につけて、今の額をこれ以上削らないために活用するのに最適な数字です。まじめで慎重な特徴もあるので、貯金がない人が持つと無駄遣いせずコツコツと節約するように。

### 2023年ってどんな年？

**人脈を広げることにお金を惜しまないで**

バリバリ稼いで貯金額を増やしていきたい人は、まず対人運を上げることが必要です。貯金をするために入ってくるお金を増やすには、人脈を広げること。人を誘い、人の誘いを断らずにフットワーク軽くいることで人との縁を大事にすれば間接的に金運を呼び込めるはず。コロナの状況を確認しながら、交際費＝必要経費と捉える思考にシフトチェンジを。

## （無駄遣いをやめたい 人は…）




こんな悩みを抱えているあなたに

- ○欲しいものがあると我慢できない
- ○浪費癖が直らない
- ○お金があると、あるだけ使ってしまう

### 数字が持つ性質

**必要なものにだけお金を使うようになる！**

計画的な25はお金や時間の管理がうまく、無駄な浪費を防いでくれます。衝動買いがやめられない人や、買っても買っても物欲があり余る人はぜひ取り入れて。お金を使う際の判断力が研ぎ澄まされるので、不必要な出費を削って、必要なものにお金をかけられるようになるはず。自分にとってプラスになるお金の運用を身につけられるでしょう。

### 2023年ってどんな年？

**自分の欲は封印して人のために使うと吉**

金運が強かったのは「自分が自分が」という欲深さが必要とされた2022年まで。2023年は金運が落ち着き、宝くじやギャンブルなど一攫千金を狙いたい人や、もっと稼ぎたい人にとっては実りにくい流れに入ります。自分の欲ではなく、仲間や友人のために使うアウトプットの一年に。人脈＝金脈なので、人とのつながりのためにお金を使うと金運アップ。

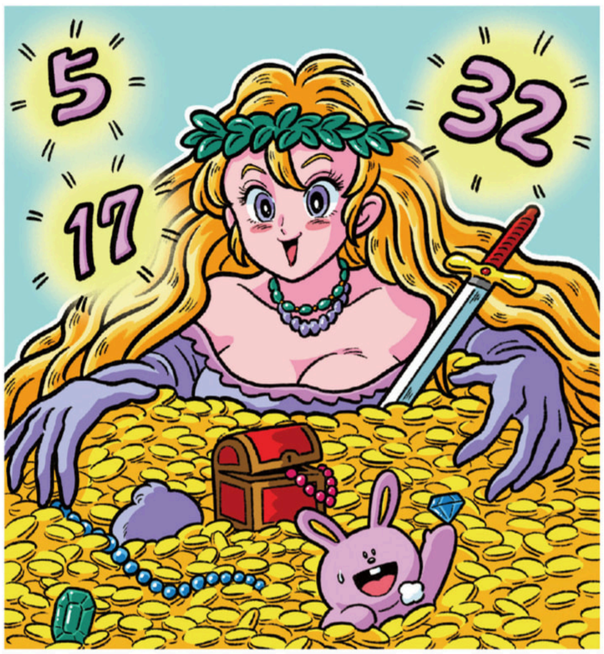
**金運UPのラッキーアイテム** **大きい動物** 大きい亀、象、ワニ、豚、大きな蛇や熊など、どっしりした動物がGOOD。特に高級感のある革素材は金運アップに効果的。

欲張りなあなたに捧ぐ

# focus on 総合運

全体的に運気を上げたい…。そんな人は3つの数字を自分の状況に合わせて使い分けて！

## （全ての運気をUPさせたい人は…）




数字が持つ性質

### 5 人間関係のトラブルが多い人は聞き上手で協調性を持てます

5は協調性抜群。聞き&合わせ上手になれるのでチームワークを大事にできます。思いやりや優しさもあるので、「自分が主役じゃないと嫌」など我が強すぎるタイプは自分より他人を立てて、優先する優しさを持てるはず。人の話を聞けない人や人に合わせるのが苦手な人がうまく活用すれば、人間関係の不要なトラブルを回避できます。

### 17 人に合わせすぎて疲れてしまう繊細さんの心強い味方に！

目的や目標を持ったら突き進む17は「これだ！」と思ったものを捕まえる力があります。自分を目立たせる力もあるので、協調性を大事にしながらも集団の中で埋もれないでいられます。押しに弱い、イエスマンなど断るのが苦手な人やいつも人に合わせすぎて疲れてしまう人は、嫌な時にノーと言えるようになり、自分の意見を主張できる！

### 32 2023年No.1の強運ナンバー！迷ったら32を選んでおけばOK

良縁を引き寄せるパワーを持っているので人とのつながりが最大のテーマである2023年においては最強の数字。人との縁、モノとの縁、全てのつながりがプラスに働く特徴を持っているので、迷ったら32を選んでおけば間違いなし！「何にもいいことがない」「日常に変化がない」と悶々としてるなら32を身につければ何かが起きるはず！

ラッキーDAY

### 6/18、12/13

ポジティブなことをすると全部自分にとってよい方向に返ってくる、年に2日だけのスーパー大安DAY。開運アクションは自分にご褒美をあげること。ケチったり、家に引きこもったりすると相当運気が下がるので、ご褒美DAYとして外に出てお金を使いましょう。ノーブランドよりハイブランドを選ぶ方が運気が上がるので、買い物はいつも選ぶものより、ひとつグレードの高い選択を。協調性の年なので、ひとりで楽しむよりも誰かと共有する方がより幸運に♡

ラッキーアイテム

### 風を連想させるモチーフが開運パワーを宿す

風の年なので、風になびくものがGOOD。風を連想させる風車や羽根などの軽いもの、たんぽぽの綿毛のようなふわふわしたもの、チュールスカートなどの軽い素材、ファーやシュシュなども◎。色はパステルカラーを選ぶと効果アップ。

2023年ってどんな年？

### 場の空気を読み、器用な立ち回りが求められる

個ではなく、チームの年なのでコミュ力の有無が明暗を分けます。争いは避けつつも、組織の中で自分の売りがないと活躍できずに終わる一面も。フットワーク軽く、積極的に社交の場に出ないとチャンスもないので引きこもりはNG。その反面、チャンスもトラブルも全て人絡みなので、人との距離感の見極めが重要！

# きょんこのラッキーカラーコーデ2023

ファッションも運もアゲアゲで



2023年、どんなことにフォーカスして頑張りたい？ 恋愛？ 健康？ お仕事？
なりたい自分別のラッキーカラーでつくる、HAPPYを呼び込む
コーデやアイテムをどんどんご紹介。みんなで一緒に幸せになっちゃおう♪

## ラッキーカラーの持つパワーって？

色にはそれぞれが持つ個性・意味があります。
**イエローはポジティブ**、**パープルは感受性**を高める、など
色から受ける影響は、**女性の方が体感しやすい**のです。
恋愛を頑張りたい時、仕事を頑張りたい時など目的別に
自分を**後押ししてくれるパワー**を色たちは持っているんです。

色の力を借りて、2023年をもっとHAPPYに

## ちなみにブルーは…判断力UPのパワーが！

コツコツ頑張りたい2023年、判断力をUPさせたい人はブルーがお似合い。
冷静で知的なイメージを与えてくれるカラーを、勉強や仕事に
磨きをかけたい人は取り入れてみて。ブルーのパワーがあなたを後押し。

## 2023ってどんな年？

2020年から始まった、世界の転換期。
**地道な努力**・一つ一つの小さな**積み重ね**が
フィーチャーされる年です。人任せではなく、
**どれだけ努力できるか**で運命が
大きく左右されます。自身の生活や、身の回りの環境を
アップデートするために、何をすべきか。
周りに流されず、己の道を突き進むことが大切。
特に3〜5月は世の中がガラリと変わる時。
自分磨きを頑張るほど、
道が切り開かれるはず。

自分磨きが肝になってくる2023年は、ブルーカラーコーデで仕事や勉強をコツコツ頑張って、自分のスキルアップを目指してみては？ ボディラインをほどよく強調するタイトフォルムで女っぽさも同時に楽しめる。トップス¥11,990、スカート¥15,950／リリー ブラウン　ヘアクリップ(茶)¥495／ナディア フローレス エン エル コラソン　ヘアクリップ(10個セット)¥330／ウィゴー　イヤリング¥7,810／ソムニウム

教えてくれたのは…
**ぷりあでぃす玲奈さん**

ゲッタース飯田氏の一番弟子で、数々の芸能人の運命をズバリ的中させてきた人気占い師。ラッキーカラーやラッキーファッションアイテムなど、女性のライフスタイルに合わせた占いも得意とする。

Photo:Shioya Miku（LOVABLE）　Styling:Yagi Reika
Hair Makeup:Akiyama Hitomi
Model:Saito Kyoko（Hinatazaka46）
Design:Suzuki Satomi
（wyeth wyeth）

カレのハートは私にまっしぐら

# 恋愛運UPには IVORY（アイボリー）に託すのさ♡

気になるカレとの距離をグググッと
近づけたいあなた。2023年の恋愛運の強〜い味方・
アイボリーは、恋する乙女を後押し♡

## Why's ivory?

白よりも柔らかいアイボリーは、白が持つ浄化・清純の意味だけでなく、柔らかく愛されるパワーも同時に発揮してくれる色。うさぎのような初々しさや可愛らしさも表現できるので、ファッションやメイクに取り入れてみんなの視線を独り占めしましょう♡ どんなコーデにもマッチする色だから、デイリーに身につけて。

—— by ぷりあでぃす玲奈

TOP FOR IVORY



ALL IVORY CODE



BOTTOMS FOR IVORY



### もこもこコンビであざとく、ね♡

もこもこハット&カーデのあざとコンビでLOVEパワー炸裂！　ポイントとして淡いピンクを入れることで、ガーリー感を増し増しに。上半身がボリューミィなアイテムな分、ボトムやブーツはタイトなフォルムでスッキリ見せしてスタイルアップも忘れずに。カーディガン¥22,400／マルディメクルディ（ムシンサ ジャパン）　ニット¥11,000／シャルル シャトン　スカート¥13,500／コス（コス 銀座店）　帽子¥3,630／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）　ブーツ¥39,600／ダイアナ（ダイアナ銀座本店）

### 全身でLOVEパワーを受け止めて

アイボリーは全身で取り入れてもデイリー使いしやすい万能カラー。差し色で強弱をつけて、シャレ感も忘れずに。ジャケット¥64,900、スカート¥31,900／ベイジ,（オンワード樫山 お客様相談室）　ニット¥21,500／コス（コス 銀座店）　ネックレス（パール）¥6,490／ゴールディ　ネックレス（ゴールド）¥1,760／ナディア フローレス エンエル コラソン　バッグ¥15,400／エフ バイ ウェルフィット、パンプス¥15,400／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　靴下¥2,640／シックストックス（ノーデザイン）

### うさちゃんのようなふわふわアイテムを

より柔らかい印象を与えたい人は、風になびくエアリーなアイボリーアイテムをコーデに入れると効果倍増。スカートをガーリーなチュールタイプにしたら、ニットにも袖口&裾のフリルでさりげなく甘さをプラス。トレンドのビッグカラーで今っぽさをたしなんだら2023年の最愛コーデの完成ってワケです。ニット¥35,200、スカート¥30,800／ビリティス・ディセッタン（ビリティス）　付け襟¥8,800／トゥデイフル（ライフズ 代官山店）　イヤリング¥3,300／ミミサンジュウサン（サンポークリエイト）

## RECOMMENDED ITEM

コーデに悩んだらワンピに即決♡

5



4



シャレ感と実用性どっちもゆずれないんだもん

3



2



このもこもこ加減、たまりません

1



**1**もこもこファーで見た目から温もりを味わえるサンダルで、冬コーデのアクセントに。シューズ¥9,900／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　**2**うねうねとしたフォルムが個性的なミニバッグは、ちょっとそこまでコーデにピッタリ。サブバッグとしてオフィスに置いても◎。バッグ¥8,470／ノリ エノモト（レインボーシェイクプレスルーム）　**3**真冬のシャレアイテム・グローブはレザー調でコーデに辛さを出したい時に◎。指先も開くので、はめたままスマホ操作が楽々♪　グローブ¥4,400／キャセリーニ　**4**可憐さを引き立てるエアリーなシュシュは、ラフに髪をまとめたい時の救世主。アップヘアでWあざとを狙ってみては？　シュシュ¥1,760／アネモネ（サンポークリエイト）　**5**「どうやってアイボリーを取り入れよう…」と悩んでいるなら、ワンピで大胆に楽しんでみて。ニットで季節感もガーリー感もWでON。この冬の主役は君で決まり。ワンピース¥22,550／オウシーナン（ススプレス）

6マスタードカラー×個性的な柄は、金運をさらに効果的にUPできる優勝方程式。ベロアのような素材感で高み見えも実現。スカート¥14,300／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） 7おしゃれな人は、靴下など小物にも愛を♡ パンツからチラリと見えるアクセントカラーとして。靴下¥1,980／シックストックス（ノーデザイン） 8ボフッとしたフォルムがあざといマフラーは、デイリーに使いやすい形でデートやお仕事などシーン選ばず使える。マフラー¥3,850／ポール & ジョー アクセソワ（ワグ インク） 9いつもと違う私になりたい時は、小物でイメチェン。大ぶりフォルムで金運UP&小顔効果も◎。メガネ¥53,460／レイバン（ルックスオティカジャパン カスタマーサービス） 10ラフなコーデが流行っている中、パンツを合わせるとボーイッシュに、スカートを合わせるとガーリーにもなれる万能アイテムから目が離せない！ スウェット¥14,850／オムニゴット





RECOMMENDED ITEM

1フリルがラブリーなトートバッグは、つい暗い色味ばかりになりがちな冬コーデの差し色に最適デス。トートバッグ¥4,620／キャセリーニ 2どんなコーデにもマッチするフラットシューズは、ピクニックなどアウトドアなシーンにもお似合い♡ シューズ¥15,950／ムゥムゥヌゥ 3暗髪にもなじむマスタードカラーのシュシュは、1つは持っておきたい万能アイテム。シュシュ¥1,078／アネモネ（サンポークリエイト） 4着るだけで主役並みの存在感を発揮できるラメラメシャツは、ニットと合わせて引き立て役にも◎。シャツ¥9,900／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） 5寒さから守ってくれつつ、ボーイッシュなテイストもプラスしてくれるニット帽は永遠の定番アイテム。シャレ感と金運、どっちも欲しい人は◎。帽子¥2,090／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

## Why's mat gold & mustard ?

ゴールドは自己発信力や向上心をもたらすパワーを持つ色。ただ、ゴールドだとギラギラと主張も強すぎてしまうので、くすみがかったマットゴールドがちょうどいいバランス。また、マスタードは地の気を持つ色として、しっかり地面に足をつけて現実的な感性を高めてくれる意味があるので合わせて持つことがベター。

—— by ぷりあでぃす玲奈

コツコツ貯めて ウキウキ買い物しよっ

金運UPには

# MAT GOLD（マットゴールド） MASTARD（マスタード） が手放せない！

生活する上で切っても切り離せない金運。
日常生活にこの2色を取り入れるだけで
運を呼び寄せてくれるなら、身につけて損はなくない？



ベスト¥18,150／オムニゴット　トップス¥23,320／オウシーナン（ススプレス）
メガネ¥23,100／レイバン（ルックスオティカジャパン カスタマーサービス）
ネックレス¥3,190／アネモネ（サンポークリエイト）



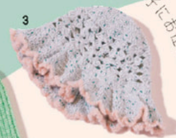
さりげなく身につけて、運気もUP！

1ミントグリーン×チェックは仕事運をよりUPさせる必勝掛け算。暗いトーンの冬コーデも一気に華やかに♡　カチューシャ¥2,420／ナディア フローレス エン エル コラソン　2公園デートにもぴったりなスニーカーは、差し色として最適。シューズ¥14,300／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)　3赤ちゃんのようなうぶさを醸し出すニットハットは、普通のバケハでは物足りないシャレマスターにベストマッチ。ハット¥18,260／オウシーナン(ススプレス)　4両手がつながったあざと手袋は、首からかけるだけでもコーデに上級感をプラスしてくれる。手袋¥12,500／コス(コス 銀座店)



4

ベビうぶ感はこの子にお任せ



3



2



1

ミントグリーン×チェックは敵なしエンど

## Why's MINT GREEN

「ミントグリーンはやる気をUPさせたり、成長を促す意味を持つ色。コツコツ頑張ることがテーマとなっている2023年にとって、とてもいい効果を発揮するんです。発展を見込める色でもあるので成績UP・功績UP等、実力を高めてくれるパワーが。柔らかいグリーンにすることで、柔軟性も同時に高めましょう。」

—— by ぷりあでぃす玲奈

仕事運UPには

私なりの"やりがい"、
見つけるチャンスかも

# MINT GREEN ミントグリーン で今どきLadyに

2023年は努力の年。そんな一年に好相性なミントグリーンで、仕事運をUP。もっと自分を高めたい人、必見カラーです。

TOP FOR MINT GREEN

女っぽさとヘルシー加減の絶妙バランス



ボディラインをほどよく見せる透けニットを主役に、ブラウンの落ち着いた色味でまとめて大人でもミントグリーンを楽しみやすいコーデに。柄物はミュールに取り入れることで、ラフなパンツとの絶妙なあんばいを演出。ニット¥12,100／ガールズソサエティ　パンツ¥12,100／ラングラー(エドウイン・カスタマーサービス)　ハット¥9,790／カンゴール(カンゴール ヘッドウェア)　バッグ¥14,850／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　ミュール¥7,590／ランダ

RECOMMENDED ITEM

キルティングがレディみUp



5



6



8

着方で雰囲気が変わる万能コート



7

5キルティングが唯一無二なキャップは、仕事前のジョギングやお出かけの時などマルチなシーンで大活躍！　キャップ¥4,400／リエンダ(バロックジャパンリミテッド)　6結んだ髪に挿すだけで、仕事もはかどっちゃう。コーム¥1,650／アネモネ(サンポークリエイト)　7大人レディにもお似合いないい女フォルムのコート。手前で結んでガーリーに、バックで結んで大人っぽくと、着方次第で雰囲気をガラリと変える。お仕事DAYにも◎。コート¥30,800／スナイデル　8クロコデザインが高見えするバッグは、コンパクトなサイズ感でやる気もUP。バッグ¥11,800／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)

全身ミントでデキる女、なんて♥



ALL MINT GREEN CODE

クリーミーなミントグリーンなら、全身でたしなんでもGOODバランス。スタイルアップ見せを叶えるショート丈のニットは今季のマストハブ。スリットで色気を放出させるマーメイドスカートで女っぽくまとめたら、スニーカーでカジュアルに外して、できる女風に。トップス¥5,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　スカート¥9,900／リエンダ(バロックジャパンリミテッド)　カチューシャ¥6,600／シャポー ド オー(シャポー ド オー 東急プラザ銀座店)　イヤリング¥3,300／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)　スニーカー¥13,200／ラコステ(ラコステお客様センター)

メンズライクでシャレ感増し増しに



BOTTOMS FOR MINT GREEN

ワイドパンツにシャレたミントグリーンを仕込んだらメンズライクにまとめて、いつもと違うNEW MEに。大きめなジャケットでダボッとしたシルエットを演出し帽子にはスッキリコンパクトなニット帽を合わせてバランス感を意識。ノーアクセでワイルドレディに。ジャケット¥30,800／トゥデイフル(ライフズ 代官山店)　ロンT¥6,500／エムエムエルジー(ムシンサ ジャパン)　パンツ¥3,290／ウィゴー　ニット帽¥5,060／カンゴール(カンゴール ヘッドウェア)　靴¥17,600／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

欲張りだってイイじゃない♡

# 総合運UPには グリーン GREEN & ORANGE オレンジ でアゲアゲな私に

全部の運をUPさせたい！　そんなわがまま女子には
グリーン&オレンジの２色が強い味方に。
それぞれの色が持つパワーをわかりやすく解説。

テン上げオレンジで2023年もHAPPYに

RECOMMENDED ITEM

## Why's ORANGE

「オレンジは人間関係を円滑にする代表的なカラー。2023年は一匹狼的存在よりも、皆と手を取り合って進む協調性も大きなテーマの一つ。万人とうまく付き合いやすくするパワーを持つ色を身につけることで、より他人との関係性を円滑に。より人間関係にフォーカスを当てたい人はオレンジをどこかに取り入れてみて。」

—— by ぷりあでぃす玲奈



ベルト付きでフォーマルにも◎

フォーマルにも使いやすいセンタープレスのスラックスは、透け感のあるトップスやニットなどどんな素材のアイテムともベストな相性。スラックス¥13,900／スナイデル



見ない日はないほどファッション界を席巻

[右]世を席巻するバラクラバは、かぶってもよし、ニットに合わせて付けフード的なたしなみ方もアリ。自分なりの楽しみ方で。バラクラバ¥10,500／コス(コス 銀座店)
[左]チェック柄が個性を発揮するクリップで、さっと髪をまとめたら一気にできる女風に。小物で私らしさをON。ヘアクリップ¥1,980／アネモネ(サンポークリエイト)



ショート丈のフーディは指抜きデザインでトレンドを全部押さえた優秀アイテム。スウェット¥20,000／ラコステ(ラコステお客様センター)



もこもことした質感はシンプルなコーデにもアクセントとして映える。マフラー¥6,600／スーパーサンクス(ジャジャーン)



難易度高めに思われがちなオレンジは、トーン違いを組み合わせると一気にシャレ感UP。メイクにもオレンジを加えて、メイク&コーデで協調性を意識。ベスト¥39,600／オウシーナン(ススプレス)　ニット¥19,800／ベイジ,(オンワード樫山 お客様相談室)　パンツ¥3,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　イヤリング¥3,300／ミミサンジュウサン、ネックレス¥1,815／アネモネ(サンポークリエイト)　バッグ¥14,300／セイムオンド(スクリーンショット)　シューズ¥13,200／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

グリーンの楽しみ方は無限大デス∞



このフォルム、勝ち確♡

もこっとしたフォルムが可愛いバッグは、ペットボトルも入るベストなサイズ感。ちょっとしたお出かけにも◎。バッグ¥9,900／ル・ベルニ(キャセリーニ)



ビジューのリボンがまぶしいパンプスは、華奢なヒールで色気もプラス。デニムなどのパンツスタイルにも最愛マッチ。パンプス¥9,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)

## Why's GREEN

「安らぎを求める癒しの色であるグリーン。礼儀正しさを増してくれるパワーもあるから、どんな運もUPさせたいと思っている欲張り女子にぴったりなカラーの一つです。色味が濃いほど、グリーンの特徴を色濃く感じることができるので、なるべく鮮やかな色味を身につけると効果がより実感しやすくなるでしょう。」

—— by ぷりあでぃす玲奈



鮮やかなグリーンをロゴ入りニットでマニッシュに取り入れたら、デニムは細身&足元はレディな靴下×華奢パンプスで女っぽさを♡　アクセは太めや大きめなど存在感のあるものでアクセントに。ニット¥30,800／ラコステ(ラコステお客様センター)　ロンT¥5,830／ブリング(ブリング エビス)　パンツ¥25,300／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル 青山)　イヤカフ¥1,760、リング¥1,870／ゴールディ　バングル¥2,640／アネモネ(サンポークリエイト)　パンプス¥15,950／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　靴下／スタイリスト私物




おしゃれな人はみんな持っていると噂のマルディの花柄トップスは、韓国らしい鮮やかな色合いが目印。ロンT¥11,800／マルディメクルディ(ムシンサ ジャパン)

RECOMMENDED ITEM

季節感もあざとさも一気に



[右]ニュアンシーな模様が目を引くかんざしは、誰ともかぶらないシャレ感。ポーチの中でも抜群の存在感を。コーム¥1,870／アネモネ(サンポークリエイト)
[左]ポンポンがついたニット帽は、あざとさ満点。あどけない印象を与えてくれる。帽子¥17,600／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル 青山)

# 沼る準備、おけ？

HYBE LABELS JAPAN初のグローバルグループとしてデビューした
9人組グループ「&TEAM」がarの表紙＆グラビアに初登場。
早くも世界中から注目を集める彼らは、ルックスも性格もと〜ってもチャーミング♥
arに見せてくれた貴重な素顔を知ったら、沼るコト間違いナシ。
エンドレスな魅力にハマっちゃいましょ♥



Model:&TEAM
Photo:Sue Ryuji（See）
Styling:Kasahara Yuri
Hair: Oki Toshiyasu（CONTINUE）
Makeup:Komoto Akane
Text:Ikushima Maki、Karino Minami
Composition:Tokiwa Haruka、Sayamame
Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）

※FUMAさんは、体調不良のため本企画の撮影には参加しておられません。オンラインにてインタビューのみ参加いただきました。

# Endless... &TEAM!!

## &TEAMがイマ楽しみなコト

# We enjoy…

**LUNÉも待ちに待った&TEAMのデビュー。それぞれが今一番楽しみなこと、夢中になっていることを教えてもらいました。MV撮影の裏話も!?**

――まずはデビュー、おめでとうございます!

K　ありがとうございます! デビューできたことは素直に嬉しいですし、この9人は運命だったと感じています。

TAKI　本当にそうだよね。これからが楽しみでものすごく期待をしてる反面、プレッシャーもあります。けど、それを克服するためにもひたすら練習に励んで、これから立つステージをどんどん成功させていきたいです。

JO　これからオフラインイベントも予定していて、LUNÉ(&TEAMのメンバーシップ名)のみなさんと直接会えると考えるだけで、本当にワクワクします!

僕たちのデビューEPを、少しでも多くの人に聴いてもらいたいです。

EJ　チームで力を合わせれば心強いし、メンバーみんな頼りがいあって、毎日が本当に楽しいです。

K　(EJさんの前髪を指で直しながら)緊張して、汗かいてる?

EJ　いえ、大丈夫です(笑)。

TAKI　デビュー曲は、僕たちの世代なりの感情を表現することを大事にしました。自分の頭のてっぺんからつま先まで最大限のものを出そうと、レコーディングでもすごくそこに意識を集中させたり…。

K　特にタイトル曲「Under the skin」に関しては、それが僕たちの等



身大のメッセージでもあり、それ以上に僕らのことを知らない人にも届くように、ストーリーをいくつも考えて何度も構築しながら作っていったんだよね。

NICHOLAS　その作業も込みで、思い入れが強い曲になりました！　収録曲も、また違った&TEAMが見られると思います。

HARUA　これから僕たちは世界へ発信していくんだ！という思いで、すべてのエネルギーをこの楽曲たちに込めたので、聴いてもらえたら嬉しいです。

――MVに関しても、これまでにない魅力があふれていると評判ですね。

MAKI　そうなんです。いつも以上にスイッチが入っちゃって、とにかくカッコよかった！

FUMA　時間を忘れるほど、撮影したよね。

YUMA　本当に!!　プールや駐車場、学校、いろんな場所で撮影をして。特に駐車場での撮影はすごかったよね。みんなのテンションがめちゃくちゃ高くて、一体感がこれまで以上。夜には花火がバーンッて打ち上がり、スタッフもメンバーもみんなが熱気あふれて、あれは感動ものだった！

EJ　監督さんからOKが出ても、自分たちからもう1回撮らせてください！と何度もお願いして、最高のものができました。

NICHOLAS　実は僕、すごく激しいダンスムーブをして、思わず服が破けちゃったっていうエピソードがあって。これはオフレコかな？(笑)

HARUA　衣装が破れるくらい情熱的だったってことだよ。振り付けもずっと練習して、みんなで細かいディテールを合わせていたから白熱しちゃったよね。

NICHOLAS　あと、プールで撮影するシーンがあったんですけど、久しぶりに泳いだらすごく楽しくて。

K　プールは寒かったね。待ち時間に『寒くない！』って叫びながら腕立て伏せしてたら、暖かくなった(笑)。

EJ　僕は浴槽に入るシーンがあって、何度も出たり入ったりして。そのせいか、水をたくさん飲みました(笑)。

K　(笑)。ホント、EJさんはおもしろいんです。絶妙な間でみんなを和ませてくれる。

MAKI　学校で撮影したシーンで、空き時間に校庭でサッカーとバスケをしたんです。すごく楽しかったな〜。夢中になって走り回って、みんな純粋にプレイを楽しんでた。

K　あれはめちゃくちゃいい思い出だよね。意外と9人で真剣勝負のスポーツをしたことがないって気づいた瞬間。また、みんなでスポーツやりたいね。

TAKI　そんなMVで見てほしいところは、一人一人の歌詞の割り振りとか、撮る場所やストーリーが違っているのに最終的にはつながっているというところ。撮る前に想定していたのとは出来上がりはまったく違った雰囲気だったし、それを表現するための演技にもワクワクした。

EJ　新しいことにチャレンジできたのが嬉しい。これからより成長した&TEAMを見せていきたい気持ちが高まりました。

FUMA　普通だったら感じることのできない体験をたくさんさせてもらっているよね。これもファンのみなさんのおかげだし、ずっと自分の心に感謝の気持ちを持って活動していきたいです。

YUMA　オーディションのファイナルからこの日(デビュー)まで、とても待ち遠しかったです。その間、SNSを通じて、ちょっとした日常を届けたりすると、ファンのみなさんが温かい言葉をたくさんくれました。多くの方が待っていてくださっているのを感じて、幸せ者だなって。

HARUA　僕も、僕たちの歌や姿でたくさんの人に元気を与えたくて、SNSでも報告しています。この前、『一日仕事で疲れて帰ってきたら、&TEAMのコンテンツを見て、癒されました』というコメントがあって。もっと頑張ろう！って思えた。

MAKI　そうそう。僕たちの発信を見て、『朝から元気が出ました』というコメントが上がると、僕自身も気分が上がる。この前、僕が手指で作ったLOVEという文字の影の写真をアップしたら、同じ手影の写真を上げてくれている方がいて、本当にそういうのが嬉しい。

K　みなさんの気持ちや期待に応えられるよう、全力でパフォーマンスをしていきますので、これからもよろしくお願いします！



多くのファンが待ってくれている。それだけでワクワクします！

&TEAM
世界で活躍するアーティストの様々なレーベルを擁する『HYBE』の日本本社『HYBE JAPAN』と傘下の『HYBE LABELS JAPAN』が始動した、大型プロジェクトのドキュメンタリーオーディション番組『&AUDITION - The Howling -』からデビューした9人組グループ。チーム名には「多様な9名が&でつながり、人と人、人と世界を結びつけ、ファンとつながり、ファンとファンもつながる。そして運命共同体となり、よりよい自分へと成長するために、個々のエネルギーを集結させて自身の限界を超え続ける」という意味が込められている。ファンダム名はフランス語で"月"を表すLUNÉ♥

## メンバーのメッセージ付き♥サイン入りチェキをPRESENT

アール撮影時に本人たちが直筆サイン&メッセージを書いてくれた貴重なチェキを各1名様にプレゼント!!
詳しい応募方法はこのQRコードを読み取ってチェックしてください。



# envision...

すでにアツ〜い視線を集める&TEAMのココロの声をのぞき見！
個性が光るメンバーたちの密かな野望って？　メンバーだけの決まり事に胸熱♡

## 悩みをお互いに話すことで、自然に心が楽になるし落ち着く

――音楽番組やステージに立つ機会がどんどん増えているかと思いますが、みなさんがステージに立つ前に必ずすることって？

**K**　僕はいつも通り。何も特別なことはしないで、朝はコーヒー飲んでストレッチ。いつも通りにやる。EJはどう？

**EJ**　特になかったんだけど、〝僕が一番かっこいい！〟って自分自身に言い聞かせるかな。

**K**　なんか意外だった！　言い聞かせてるんだね。

**JO**　僕は、朝いつもより10分早く起きる。早く起きたくなるんです。

**FUMA**　なるほど。いいね、緊張感がある感じ。ステージに出る直前は、話ではないけど円陣を組みます。

**MAKI**　GO ONE!のかけ声でね。

**YUMA**　レッスン中でも気分が上がったらやるよね。かけ声はあるんですけど、誰が切り出すかは決まっていなくて。でも、それで集中力がガッと上がります。

**TAKI**　個人的に舞台に上がる時に緊張しがちで、昔から手に〝人〟って3回書いて飲み込むのをずっとやっています。それをしていると気分的に落ち着く。

**FUMA**　まだまだ緊張する場面が多いよね。正直、オフの時でも仕事のことは忘れられないかも。明日のスケジュールだったり、練習のことだったり…どうしても考えちゃう。唯一ポケモンを見ている時だけが、仕事を忘れて落ち着くかな(笑)。

**HARUA**　僕は散歩する！　いろんな景色があるから、気分が変わっていい切り替えになります。

**YUMA**　そういうオンとオフを切り替える習慣があるといいね。僕は明確に決めているわけではないけど、オーディション中に仲がよかったメンバーと電話して連絡を取り合っています。話していると落ち着くし、今の悩みをお互

それぞれの、ココロの奥

# &TEAM

## 今の自分より、もっとかっこよくなると信じて努力しています



いに話せると自然に心が楽になっています。

――2023年の目標を教えてください！

**K** まずは、僕たちを知らない人が世の中にたくさんいるので、知ってもらうことと、その上で僕たちの魅力を伝える努力をしたいです。音楽、パフォーマンスに限らず、いろんな活動で伝えていきたい。

**NICHOLAS** 今の自分より、もっとかっこよくなると信じて努力しています。もちろん、実力ももっともっとつけて、グループとして成長したいです。

**MAKI** すごい、なんかカッコイイ！

**NICHOLAS** ありがとう（笑）。

**EJ** 確かに、どんどん新しいことにチャレンジして、より成長した&TEAMを見せていきたい。みんなで成長するってところが目標かな。

――いずれは叶えたい〝野望〟も、あったり…？

**K** これはなんとなく、みんな一緒な気がする。

**HARUA** やっぱり…ワールドツアーです！

**FUMA** そうだね！ ワールドツアーはメンバー全員の目標で、もちろん拠点の日本でたくさんの舞台に立って、いずれは世界中を回ってコンサートをしたいです。

**NICHOLAS** ビルボードにランクインするようなアーティストを目指したいっていうのは共通の目標だと思います。もちろん自分たちはチームだけれど、一人一人が実力をつけることも重要。一人一人がお客さんを惹きつけられるような実力をつけていきたいです。

**YUMA** たくさん実力をつけて、世界中のLUNEにお会いできる日を楽しみにしています!!



## K

1 Beginning!!　やっとスタートラインに立てた、という意味を込めて。2 冬のすべて。誕生日が10月だから、この季節は楽しい思い出ばかり。澄んだ空気が好き。3 静かなところへ旅行したいです。温泉に入って散歩したり、あとは、おばあちゃんのおうちにも行きたい。4 スノボ。スキーはやってるんですけど、スノボは一回もトライしてなくて。いつかメンバーみんなでやってみたいです。5 いつも朝は、FUMAさんとMAKIさんが起こしてくれるので、毎朝キュンとしてます！　6 こだわりは肌触りのいい素材。カシミアとかシルクとか、テロンテロンで心地いいものが好き。眠るスイッチが入ります。7 水炊きっておいしいですよね♥　韓国にいると、和風だしの鍋が食べたくなる日が…。8 FUMAさん。僕が汗をかいている時でも、隣で"寒い、寒い"と言ってます。9 JOさん！　冷静で賢いから一緒に作戦立てる。でも、JOさんは不器用なのでたぶん負けるかも(笑)。

1997年10月21日生まれ。どんなコンセプトも見事にこなす。スポーツ万能。精神的にもパフォーマンス的にもみんなを引っ張る存在。



## EJ

1 プレゼント。2022年は本当にいい人たちに会えて、大切な思い出ができた一年だったから。2 こんもりと積もった雪。たくさん積もってる雪に、とととととって足が入っていく音と感覚が好き。さっぽろ雪まつりとか行ってみたい。3 ダイアリーです。毎日じゃないけど、忘れたくないことがあったりしたら記録してます。新しいダイアリーを買って、新しい出来事を書いていきたい。4 スノーボード。２回だけやったことがあるんですけど、またやってみたい。5 あったかいお茶を飲むと"きゅん"とします。6 布団。部屋着じゃない？(笑)　でも、ふかふかしていて心地いい布団に、部屋でくるまりたい。7 もつ鍋。8 断然、FUMAさん！　9 NICHOLASさん。バドミントンのおかげで肩がしっかりしているだろうから、きっと玉のコントロールがすごいはず(笑)。

2002年9月7日生まれ。フェンシングが得意。オーディションを経て、ファンも驚くほど日本語が上達。外見のかっこよさと中身の可愛さが共存。



## NICHOLAS

1 スタート。今年は20歳になった年でもあり、&TEAMのメンバーになった年なので。2 雪景色。僕的には雪は不思議です。韓国に行ってから初めて雪を見ました。素敵でした。3 海外に遊びに行ける機会も増えそうなので、できたらヨーロッパを回ってみたい。4 スキーしてみたい。北海道でやってみたいんですけど、牛乳も大好きだから。北海道と聞くと、牛乳が思い浮かびます。5 ベッドに入る時は、きゅんとします。こないだものすごく寒くて、ベッドに入った瞬間、めちゃくちゃ幸せでした。6 ブラウンのパーカで、クマのやつ。7 ミルク鍋。牛乳が大好きなので。台湾で偶然行ったお店にあったミルク鍋がスペシャルにおいしくって。8 FUMAさん…ってみんな同じ意見？(笑)
9 最初にふっと浮かんだのはMAKIさん。でも、MAKIさんはパートナーじゃなくて対戦相手かな。だからKさん！　強そうなKさんと一緒に、MAKIさんと楽しく遊びたいです(笑)。

2002年7月9日生まれ。4か国語が話せるマルチリンガル。クールな反面、おちゃめな盛り上げ役でもある。ブレイクダンスは神レベル。

# &TEAMに一問一答！

**Q** 1 2022年を"一言"で表してください。その理由も教えてください! 2 冬で一番好きなシーンは?(例:雪景色、イルミネーションなど) 3 この一年のごほうびを買う(する)なら? 4 やってみたいウィンタースポーツは? 5 この冬に"きゅん"としたことって? 6 寒い日の鉄板!お気に入りの部屋着はどんなもの? 7 鍋を食べるなら何鍋派? 8 メンバーイチの寒がりは誰? 9 雪合戦するなら、ペアになりたい相手は?

## JO

1 人生の新たな分岐点。2 光のない山奥で見る星空。家族で温泉旅館に行った時、寒かったけど夜空を見上げたら星が降るように輝いていて、感動しました。忘れられない。3 チョコレートを100個食べる(笑)。チョコレートの中にホワイトチョコが入っているタイプが好き。食べ始めたら止まらないかも。4 スノーモービル。スキーとスノボはやったことがあるので、もっとスピード感のあるスノーモービルをやってみたい。5 ひなたぼっこしている猫と目が合った時。6 特に冬の部屋着を用意することがなくて、夏は短パンにTシャツ。寒くなってきたら短パンが長ズボンに変わるけど、上はTシャツのままです。7 すき焼き。8 FUMAさん！ 9 FUMAさんとKさんのヒョンライン。お兄さんだから頼れるし、ヒョンたちの知恵を使って、自分も行動を変えたりできるかなって。

2004年7月8日生まれ。小顔長身でスタイル抜群、中学までバスケットボールの選手。マンネ(年下)ラインの中でも気配り上手。



## YUMA

1 出会いです。2022年に、メンバーやLUNÉや、数えきれないスタッフさんたちと出会えたから。2 冬といえば、お正月と2月の僕の誕生日です。メンバーと初詣に行って、誕生日には一緒に過ごしたいですね。みんなでコタツに入ってみかんも食べたい！ 3 ちょっといいピアスを買いたいです。4 スキー。中学生の時にスキー合宿に行けなかったのが心残りなので、今こそやってみたい！ 5 あったかそうな服に包まれた子どもを見た時。自分もあったかい気持ちになります。6 お気に入りはアニメのTシャツ。寒くてもTシャツ派です。7 キムチ鍋。8 FUMAさん。寒くない時でも必ず「寒い！」って言ってるから。みんなもそうだと思うけど、FUMAさん以外、思い浮かばない(笑)。9 MAKIさん。こういうバトルはMAKIさんが本気でやってくれるので、ペアを組んだら勝てると思う。

2004年2月7日生まれ。特技はアクロバット、舞踊。恥ずかしがり屋で真面目だけれど、場を盛り上げるタイプ。歌、パフォーマンスの表現力が豊か。



## HARUA

1 ターニングポイントです。夢だったデビューが決まって、僕の人生が大きく変わったから。2 イルミネーション。車で走っている時に見える景色や、家の窓に飾ってあるのを見ると、「冬が来たな」って思います。3 温泉旅行。山形県の銀山温泉に行ってみたい。町並みもすごく雰囲気があるんですよね。4 雪合戦。前にテレビで、ガチで投げ合う雪合戦大会みたいなのを見たら、すごく楽しそうでした。それを&TEAMでやってみたらおもしろそう！ 5 夜、散歩をしながら牛乳を買って、帰ってから温めて飲んだ時。心まであったかくなりました。6 モフモフの長い靴下。7 だしの効いた薄い味の鍋。シンプルな味のものが好きなので、きのこ鍋とかがいいですね。コタツに入りながら食べたい！ 8 FUMAさん。9 EJさん。やりたいウィンタースポーツは雪合戦って言ったけれど、本当は勝負ごとは好きじゃないんです。だから、雪合戦の玉を作るフリして、EJさんとこっそり抜けて雪だるまを作りたいな(笑)。

2005年5月1日生まれ。几帳面で整理整頓が得意。見た目は可愛らしいけれど、しっかりしていて冷静。引き込まれるトークが魅力。



# MAKI

1 やっぱり"つながり"です。2 雪景色、雪山でのスキー。大晦日とかの空気感も好きです。3 一日中犬に囲まれたい。犬が大好きで、今も1匹飼ってるんですけど、将来的には大型のゴールデンレトリーバーに囲まれて暮らしたい。可愛いです。4 久しぶりにスノボしたい。毎年、冬は家族で雪山に行ってスノボとかスキーをやっているので。5 カフェに行った時、Kさんがふいにチョコラテを買ってくれた瞬間。僕、コーヒーが飲めないんですけど、チョコが大好きで、ココアも大好き。6 スウェットパンツにパーカです。部屋着は常にタンクトップなんですけど、寒くなったので、チャック付きの着やすいパーカを羽織ってます。7 しゃぶしゃぶです。8 FUMAさん。9 NICHOLASさん。メンバーの中でも、NICHOLASさんは義理のお兄ちゃんみたいな存在。雪合戦は家族とか友達とやっていて、いつもチームはお兄ちゃん的な存在の人だったので、NICHOLASさんを選びました。

2006年2月17日生まれ。挨拶と感謝の言葉は常にしっかり。日本語、英語、ドイツ語が堪能なトリリンガル。高音パートも魅力的。





# TAKI

1 経験！　いろいろな経験をしてきた年だし、一番成長できたから。2 高台から見る雪景色。3 質のよい枕。練習や撮影で疲れている時こそ睡眠が大事だと感じているので、上質な枕を買って、ぐっすり眠りたいです。4 スキー。実はウィンタースポーツをやったことがなくて。一人だったらスキー、メンバーとだったらスケートをやったら楽しそうだな。5 この間、撮影で寒かった時にFUMAさんがカイロをくれたんです。「もうひとつ持ってなよ」って渡してくれました。すごく嬉しかった！　6 どんな時でも半袖半ズボン！ 厚着するよりは楽な服装がリラックスできるから。7 ほうとう鍋。子どもの頃、家族で旅行に行った時に初めて食べたんです。かぼちゃとかいろいろ入っていておいしかったので、また食べてみたい。8 FUMAさん。「暑いよね」ってみんなが言っている時に、「寒い」って言ってます(笑)。9 MAKIさん！　絶対ずっと笑っていられるし、同い年なので楽しくやれそう。

2005年5月4日生まれ。実力、ビジュアルともに急成長を遂げる努力家。秀逸なダンスセンスの持ち主、ヒップホップも得意。

〈K〉シャツ¥35,200／77サーカ　Tシャツ¥5,940／メデン(ヘムト PR)　パンツ¥19,800／フラグスタフ(FourStore)　ネックレス¥77,000／フリカ ジュエリー　スニーカー¥16,500／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)　ベルト／スタイリスト私物

〈EJ〉ジャケット¥71,500、パンツ¥42,900／タイオアノット、スニーカー¥39,600／ヨーク(ヘムト PR)　Tシャツ¥9,900／ルームサーティーン(シアン PR)

〈NICHOLAS〉シャツブルゾン¥36,300／アー・ペー・セー(アー・ペー・セー カスタマーサービス)　Tシャツ¥17,600／リヴォラ(スタジオ ファブワーク)　パンツ¥8,800／ラングラー(エドウイン・カスタマーサービス)　ネックレス¥5,170／ルイエン　スニーカー¥14,300／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

〈YUMA〉ニット¥25,000／マルディメクルディ(ムシンサ ジャパン)　シャツ¥24,200／カイコー　パンツ¥24,200／アー・ペー・セー(アー・ペー・セー カスタマーサービス)　スニーカー¥6,380／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

〈HARUA〉ブルゾン¥42,900／77サーカ　Tシャツ¥5,500／フラグスタフ(FourStore)　パンツ¥39,600／ネオンサイン　スニーカー¥16,500／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)

〈JO〉シャツ¥13,200／アイバー、ネックレス¥5,500／エルエイチエムイー(シアン PR)　Tシャツ¥16,500／アー・ペー・セー(アー・ペー・セー カスタマーサービス)　パンツ¥28,600／バーンストーマー(ヘムト PR)　スニーカー¥13,200／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

〈TAKI〉ブルゾン¥50,600／ネオンサイン　シャツ¥19,800／ウィーク(シーアトリエ)　パンツ¥13,750／アイバー(シアン PR)　スニーカー¥9,900／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)

〈MAKI〉カーディガン¥36,300／ラコステ(ラコステお客様センター)　カットソー¥8,250／スーパーサンクス(ジャジャーン)　パンツ¥18,480／バーンストーマー(ヘムト PR)　スニーカー¥11,990／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)

# FUMA

1 変化。2022年は周りの環境や僕自身もよい方向へたくさん変わっていったと思うので、この言葉にしました。2 コタツ。3 ゲーム機。とにかくゲームが大好きで、寝るのを忘れちゃうくらい、年中無休でやってます。頑張ったごほうびに、今気になっている新しいゲーム機を買いたい！　4 スノーボード。5 柴犬の赤ちゃんの動画を見た時に、あまりにも可愛すぎて、"きゅん"ってなりました。6 ポケットモンスターのTシャツ。ポケモンのキャラクターを見ている時だけは、いろいろなことを忘れられます。心が落ち着くんですよね～。7 冬といえば、おでん！　8 FUMA、自分です(笑)。なんかみんなも言っているような気がする…。メンバーが暑いって言ってる時も一人で「寒い」って言ってます。僕、季節を問わずパーカが必需品で、夏でも着てるんですよ。自他ともに認める「寒がり」ですね(笑)。9 Kさん。やっぱりしっかりしていて、頼れそうだから。

1998年6月29日生まれ。ヒョン(年長)ラインで、面倒見がよく包容力がある性格。ゲームやアニメ好きという面も。

# arを定期購読しませんかー

## なんたってメリットだらけなもので…

メリット1 毎月、最新号が自宅まで届きます。送料無料！

メリット2 うっかり買い忘れ！びっくり売り切れ!?の心配ご無用。

メリット3 お友達にギフトとして送れば、arの輪が広がります。

メリット4 新サービスSTART！「月額払い」か「年間払い」が選べます。

※年間払いは1年分前払い、月額払いは号ごとの毎月払いとなります。





**月額払いはココがオトク！**

- 毎号ごとのお支払い
- 号ごとに精算だから負担が軽い♪
- いつでも解約可能！

もちろん送料無料で毎月お手元にお届けします

※ただし、最低契約期間（1年間）の経過後からの解約となります。

**お支払い額**

**●月額払いの場合**
1号分**¥680**（税込）を
毎号クレジットカードより引き落とし

**●年間払いの場合**
1年分**¥8,160**（税込）を
クレジットカード、コンビニ払い、
郵便局払いのいずれかで

※クレジットカード払いはインターネット申し込みのみとなります。

**定期購読料金**
**1年分（12冊）**
**¥8,160（税込）**
※標準定価¥680

## お申し込み方法は

**電話**
主婦と生活社　定期購読センター
0120-3567-34（みごろな雑誌）
受付：9：00～17：00（土・日・祝日を除く）

**インターネット**
**www.shufu.co.jp**
ホームページの「定期購読」のご案内からお申し込みができます。
主婦と生活社　検索

**FAX**
**03-3804-1062**（24時間受付）
雑誌名、ご希望の開始号、お客様の連絡先をご記入のうえ、FAXしてください。

## ご注意ください！

- 発送・配達手配状況により、発売日にお届けできない場合があります。ご了承ください。
- お申し込みのタイミングによっては、ご希望の開始号からお届けできない場合がございます。
- 購読期間中の中途解除は、原則としてお受けできかねます。
  月額払いは1年間の最低契約期間があり、その間は解約できません。
- 上記の冊数以外に発行された増刊号などは、年間定期購読の対象外となります。

## お支払い方法は

**インターネットの場合**
→クレジットカード、コンビニ払い、郵便局払い

**フリーダイヤルの場合**
→コンビニ払い、郵便局払い

※月額払いのお支払いはクレジットカードのみとなります。




# おかげさまで大好評♡

おかげさまで **900万PV!**

# arwebがよりパワーアップ!!

毎日更新しているarwebはもうチェック済み？
もっと可愛く、もっと便利に、そして女性特有のお悩みに寄り添えるように…。
今まで以上にarの世界観に浸ることができるので、本誌と同じくらい愛してください！

## point 1 とにかくバズる！オリジナル記事が面白い

最旬のメイク&ファッション記事はもちろん、タレントのインタビューや、占い・恋愛指南などarwebでしか読めない記事が盛りだくさん。バラエティ豊かな連載陣にも要注目！



初代バチェロレッテ・福田萌子さんが恋愛のお悩みに回答




当たると話題！MBTI診断♡




話題のダイエット・美容法の#やってみた 記事も充実




## point 2 なりたいヘアがもっと見つかりやすく♡

人気サロン発の1000を超えるヘアカタログが写真で楽しめるようになりました！　スワイプで自分の気になるヘアをスイスイ見ることができます。髪型に迷ったらarwebを見て。



TOPにもおすすめヘアをピックアップ




## point 3 arweb限定！ armoreって知ってます？

arwebでもarの世界観を楽しんでほしい、そんな思いから作られた縦型コンテンツ"armore"は、毎月女の子のリアルな気持ちに寄り添って、特集記事を発信。美ビジュアルとar girlが書くリアルな記事が人気です！

## point 4 マンガコンテンツも充実

arwebでしか読めない連載マンガから話題のバズりマンガの紹介など、面白い作品がよりどりみどり。思わずキュン♡としちゃうような甘酸っぱい恋愛系、SNSの光と闇を描いたハラハラドキドキな作品…あなたはまず、どれを読む？




**あなたの♡がなくても**

27歳、橘カレンは、"地方の可愛い女の子"から脱却するべく東京で努力を重ね、インフルエンサーとして一目置かれる存在に。一見キラキラして見えるSNSの世界だが、その裏側にはフォロワー数、いいね数など、数字に追われる闇の世界があって…。



**占いちゃんは決めきれない！**

占井マコは、相談者の質問にびしっと「決めきる」ヒントを教える人気占い師。だけど家に帰れば、自己肯定感低めな一人の乙女で…。「仕事も恋愛もこのままでいいの？」人生を"決められない"女子たちに向けたラブコメ漫画。



**きゅんするだけじゃ付き合えない！**

「一番大好きな人と結婚する！」をモットーに仕事に恋に奮闘する"ちい"と、誰もが羨む美貌でたくさんの男子から誘われるものの、恋愛に無頓着な"たま"。対照的な2人のデート、あなたはどちらに共感する？　それぞれの恋の行方も見どころ♡

arweb はコチラ♡

ar




藤原 樹　ファースト写真集

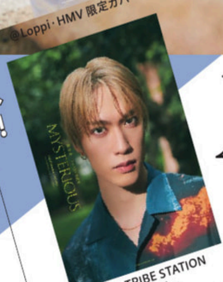
# MYSTERIOUS

限定カバーもお見逃しなく！



楽天ブックス 限定カバー

@Loppi・HMV 限定カバー



EXILE TRIBE STATION
限定カバー

クールな美貌と、思わず見惚れるしなやかなダンス。
THE RAMPAGEの人気パフォーマー・藤原 樹の初の写真集が発売！
石垣島の大自然で解放する自分史上最高の肉体美と、ミステリアスな素顔の秘密。
無防備な笑顔も、ドキッとする色気も、胸に秘めた熱い思いも！
さらに愛猫マースとのラブラブ自宅撮影も収録。知ればもっと好きになる、
等身大の魅力を詰め込んだ、藤原 樹に溺れる一冊です♥

好評
発売中

¥2,980（税込）
撮影：三瓶康友
総ページ数：144P
判型：B5判
発行元：主婦と生活社

＼ 編集長は
7ORDER!!

# 7ORDER PHOTO MAGAZINE

# 「Shall we……?」




## 好評発売中!

arに登場するたび大反響を呼ぶクリエイティブグループ「7ORDER」。初となるフォトマガジンが発売中！ライブツアー「Date with……」のウラガワ写真から、本人たちのプライベートが見え隠れする私服SNAPやバッグの中身まで内容盛りだくさん！さらに…「もっと見せて～」の声であふれた過去のar誌面での個人連載のアザーカットを、本人セレクトにより再編集。振り返りトークも必見です。思わずときめく恋落ち写真と一緒に、7人との特別なデートを楽しめるスペシャルな一冊♡

特別付録
**スペシャルステッカーシート**
全20絵柄がIN♡

Editor-in-chief 7ORDER

 定価¥1,980(税込)　総ページ数：98P　判型：B5判　発行元：主婦と生活社

### 17LIVEって？

ライブ配信やオーディション参加など、スマホ一つで世界中の人が楽しめるエンタメアプリ。あなたの配信LIVEを待っている人が、きっと見つかるはず。今すぐあなたも「17LIVE」で推し活、始めてみませんか？

# みちみちgirlのmyルール

これがわたしの笑顔のヒミツ♡

arの誌面出演権をかけたライブ配信アプリ「17LIVE」のイベントで見事入賞した7人。配信中とはまた違う、ar色に染まった彼女たちの素顔に迫る。彼女たちがキラキラ眩しいヒミツは…？



## みぽりんさん

MIPORIN

**みなさんの応援のおかげでここまで来ることができました♡**

2年半ライバーをやらせていただいているんですが、今回のイベントが一番緊張しました(汗)。最終日は12時間配信をしたのですが、仕事を調整して参加してくださるリスナーさんもいて、感動のあまりいてしまって。もともと負けず嫌いな性格と、応援してくださるリスナーさんがいるから続けられているなと思います。これからも私の存在とアプリの楽しさをもっとたくさんの方に知っていただけるよう活動をしていきたいと思います！

これからも一緒に、頑張っていこうネ♥

まだまだ叶えたい夢や目標に向かって頑張るので見守っててね♥

Photo:Shioya Miku (LOVABLE)
Hair Makeup:Kato Shiho (PEACE MONKEY)
Styling:Funato Yui

ジレ¥3,990、アームウォーマー¥1,690、ブーツ¥4,490／神戸レタス　トップス¥7,700、パンツ¥4,800／Olu.　イヤカフ／スタイリスト私物




トップス¥5,000／Olu.
デニム¥2,990／神戸レタス

## カナさん

KANA

### もっと17LIVEを盛り上げて たくさんの方にHAPPYを

コロナ期間、おうちにいる間に何かできないかなと思い、始めたのが17LIVE。学生時代以来、こんなに熱中できるものに出会えて、本当に始めてよかったなと思います。ずっとついてきてくださっているリスナーさんはもちろん、毎日新しい方にも出会えるのが配信の楽しさの一つ。イベントは大変なことも多いけど、みんなと一緒に頑張っているという一体感と達成感が味わえるし、何よりリスナーさんが「頑張ってね」と応援してくれる言葉が支えになっています。




トップス¥6,980／Wild Lily
パンツ¥2,490／神戸レタス

## かすみさん

KASUMI

### 私の夢を叶えてくれて、ありがとうと伝えたいです！

ずっとモデルさんになりたいという夢があって。それを伝えた上で、リスナーさんが背中を押してくれたから、勇気を振り絞って今回参加させていただきました。いかにみんなと楽しい時間を過ごして、夢に近づけるようにするか、を意識した上で配信をしているのでこれからもそのスタイルは崩さずに、みなさんと楽しい時間を共有できたらなと思っています♡

## 早瀬あみさん

HAYASE AMI

### 〝大切に思っている〟気持ちを どうやったら伝えられるかな

いつも「リスナーさんを大切にしたい」という思いで配信を続けていて。例えば、アーミーというファンクラブに参加していただいている方には特別画像をプレゼントしたりなど、いつも支えてくださっている方々へお礼の気持ちをなんとか伝えたくて、自分なりに色々考えています。配信中は1対何十人と、密なコミュニケーションは難しいので、少しでも〝私もみんなのことを大切に思ってるよ〟と伝えられるよう、これからも配信を続けていきたいなと思っています♡

配信を始めて7か月。素敵な景色を見せてくれて本当にありがとう❤

みなさんが大切に思ってくれているように私にとって一人一人が特別です♡



ワンピース¥8,980／Wild Lily

## まぁみんさん

MAAMIN

### リスナーさんが諦めないでいてくれたから私も頑張れました

今回のイベントでの配信中もずっと「諦めない」と伝えていて。リスナーさんも「一緒に頑張ろう」と言ってくださる方ばかりで、目標に向かってみなさんが一緒についてきてくれたおかげで、ここまで来れて本当に幸せです。初めてライブ配信を見てくださる方にもわかりやすいよう、使い方を丁寧に説明したりと、これからもみなさんに寄り添える配信を心掛けたいと思います。

「明日も見たい」と言ってくださったからここまで続けられています♡

私のことを待ってくれているみんなのおかげです



ワンピース¥2,490／神戸レタス　タンクトップ¥1,990／イズントシー

## しずくさん

SHIZUKU

自分史上、一番可愛くしていただけて幸せです

お仕事との両立、大変だけどそれ以上にやりがいがあって楽しいんです

### 配信を続けられるのはみなさんが私を支えてくれるからです

お仕事をしながら配信を行なっているのですが、大変な反面楽しさや充実感がすごくあって。今回は雑誌のイベントに初めて参加させていただいたのですが、リスナーさんが最後までついてきてくださったおかげでここまで来れて。今日の撮影もみなさんのおかげなので本当に感謝しかありません。これからも応援、よろしくお願いします♡



タンクトップ¥2,490、スカート¥5,990／イズントシー　トップス、イヤカフ／スタイリスト私物

## CinDyさん

CinDy

### 雑誌に出る夢を叶えさせてくれてありがとう！

今やりたいことを悔いなくやりたいと思って始めたライブ配信。AKB時代は、ファンの方との握手会も一瞬しか話せないけど、今はじっくりお話しできるから、より密な時間を共有できて楽しいです♪ アイドルの時は叶えられなかった夢も、今なら実現できるかも…と人生の目標を持てたのは、17LIVEのおかげです。

自分の人生に後悔したくないから今できることを全力で楽しみたい

私と出会った方の人生がより豊かになるように頑張ります！



ワンピース¥8,250／Wild Lily　パンツ¥4,800／Olu.　イヤカフ／スタイリスト私物



# SAKURAZAKA46
# HIKARU MORITA

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

# ヒカルノメ

Hello 2023 拡大版 Special

今月のテーマは、るんちゃんに読者からの質問大会！ なんと1000件を超える質問が殺到し、急きょ、ページ数を拡大しちゃいました♥

**Model:**Morita Hikaru (Sakurazaka46)
**Photo:**Matsuoka Ittetsu
**Styling:**Ishikawa Miku
**Hair Makeup:**Noguchi Yuka (ROI)
**Text:**Wakayama Aya
**Composition:**Honda Rie
**Design:**
Suzuki Satomi (wyeth wyeth)



## Q. 自分をポケモンにたとえると？

A.私はブルベなのと(笑)、小さくて目が丸っこいから「タマザラシ」。
ちなみにファンの方からは、よく「ポッチャマ」って言われます。
そう言われるのも好き♡

## Q. ポケモンで手持ち6匹選ぶなら、どの子？

A.うう…難しい(笑)。
とりあえず3匹でいいですか？
最初に選ぶ御三家が「ポッチャマ」なので、
進化系の「エンペルト」、アニメを見て
愛おしさを感じた「マンムー」、
心優しい「ムクホーク」。
サトシが持っている子が好きです。



## Q. 最近やったガチャガチャと、お気に入りのガチャガチャは？

A.ガチャガチャの森で「どうぶつぱんマグネット」を3回やって、
「うさぎぱん」と「お堀カメ」が2個出ました。
そしてお気に入りは「トリピカルズ」。コンプリートしました！

たくさんの質問ありがとうございます

## Q. 海外で一番行きたい国はどこですか？

A.フランスです。街並みが好きなのと、
モン・サン・ミシェルとか凱旋門が見たい。



## Q. 深海と宇宙、探検するならどっち？

A.深海。まだ誰も見つけていない、
新種の深海魚を探したい。

## Q. とてつもなく緊張をしてしまった時、るんちゃんは何してますか？

A.ついこの前、ツアーの初日に緊張してお腹を壊しました(笑)。
でも、緊張ってしようと思ってできるものではなくて、
成長させてくれるものだと思っていて。だから受け入れるのが一番です。
あとは、誰かに「緊張してるんだ」って言うと、少しやわらぎます。

## Q. 最近ハマっている漫画は？

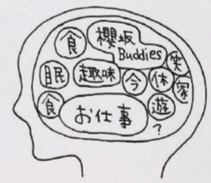
A.arの撮影で貸してもらって、
メイク中に読んでハマった『怪獣8号』。
撮影終わりすぐに買って帰り、最新話も買いました。
ページをめくった時の驚きが大きい漫画です。
基本、少年漫画が好きなんです。



## Q. モチベーションの上げ方教えて！

A.たとえばサカナクションさんとか、
自分の好きなアーティストの
ライブ映像を見ます。それぞれ違う演出を
見るのが面白くて、ライブの本番前とかに
見ると気持ちが上がるんです。

## Q. るんちゃんの頭の中身は？




よく、いろんなことを考えすぎって言われるぐらい、
いつもいろんなことを考えています。

## Q. 辛いことや悲しいことがあった時でも、頑張れる理由は？

A.メンバー含め、周りの人たちの支えも
もちろんありがたいですが、一番は
応援してくれるファンの方がいるから頑張れます。



## Q. ベストの睡眠時間を教えて。

A. 7時間。ちなみにこの前、15時間寝ました(笑)。
眠りが深いのか、夢はまったく見ません。

# 一問一答

volume_23

SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA



**Q. 疲れた日の癒しグッズはありますか？**

A.お菓子全般ですが、特に酸っぱい系の
梅味のお菓子を食べるとすぐに元気が出ます。
ちなみに酸っぱいのには強くて、
梅のパックの汁まで飲めます。

**Q. 壁にぶつかった時、どのように乗り越えていますか？**

A.めちゃくちゃ寝ます。10時間以上寝られたら幸せ。
でも基本、根が明るくて〝まあいいや精神〟なので、
立ち直りは早いです。

**Q. やる気を出す方法を教えてください！**

A.インストでテンションが
上がる曲を聴くこと。
歌詞がないと、余計な思考が
入ってこないので
インストがベスト。

**Q. 漫画『フェアリーテイル』で一番好きなキャラは？**

A.もちろんエルザ・スカーレットなんですが…
でも悩む(笑)。
ガジル・レッドフォックスと、
フリード・ジャスティーンも好き。

**Q. 2023年にまずやっておきたいことは？**

A.アニメのフィギュアを買うこと。一度手を出すと集めるのが
大変なのはわかっているから、手を出せずにいたんですが。
とりあえず2023年発売予定の、『フェアリーテイル』の
エルザ・スカーレットは欲しい。

**Q. 櫻坂のメンバーの中で、彼女・お嫁さんにするならそれぞれ誰？**

A.彼女にするなら、1期生だと土生(瑞穂)さん。
一緒にいて楽しいし、ノリがいいから。
2期生だと、笑顔が可愛い田村保乃。お互いゲラです。
お嫁さんにするなら、2期生の〝ママ〟と呼ばれている松田里奈。
毎日あの明るい笑顔を見て過ごせたら楽しそう。

**Q. 眠くなっちゃった時の対処法はありますか？**

A.目薬をさしまくること。

**Q. 明日、世界が終わるとしたら何を食べますか？**

A.オムライス。
ケチャップのものならなんでも好き。

**Q. 好きなお味噌汁の具トップ3は？**

A.その日の気分で変わるけど、
今はわかめ、油揚げ、じゃがいも。

**Q. コンビニで必ず買うものは？**

A.インスタントの、なめこのお味噌汁。

**Q. るんちゃんが好きすぎます！どうしたらいいでしょうか。**

A.どうもしないでください♡(笑)

**Q. ライブ後にいつも食べたくなるものベスト3を教えて！**

A.よく食べるのは、会場にあるケータリングのお寿司。
えんがわが好きですが、ケータリングにはないのが残念。
あとはポテトとかピザとか、ジャンクなものが食べたくなります。

**Q. ごはんのお供は？見つかりましたか？**

A.見つかりました。卵かけごはん用のふりかけがあって、
それで白ごはんを食べると美味しいです。
でも安定のお供は納豆で、ライブ前によく食べます。
ちなみに、ひきわりでも普通のでも好き。泡立つのが嫌で、
タレが絡むぐらいにちょっとだけ混ぜるのがこだわり。

**Q. ひかるちゃんはなぜ、いつも服のボタンが閉まっているんですか？**

A.閉めるでしょう(笑)。でも
もともとシャツが好きで、襟の形が
見える方がいいんです。

**Q. ヒカルノメの撮影中は何を考えているの？**

A.その時によってカメラマンさんが変わるので、
カメラマンさんを観察しています(笑)。ヒカルノメの撮影は
他に比べて自由なので、気楽に楽しくやらせていただいています。
もともとarに掲載されているお洋服の色味が大好きなので、
arっぽい衣装だとテンションが上がります♡

**Q. これまでの「ヒカルノメ」の連載で、特に印象に残っている回は？**

A. 2回目の、「本とチョコ」。
私の中で、ヒカルノメといえばこれで、たくさんの写真が
並んでいるのが新鮮でした。ファンの方からは
「コンプレックス」の回の写真が好き、って言われます。

＜近況報告＞

**念願だった紅葉を見に行きました**

「毎年見たいと思って行けていなかった紅葉を見に行くことができました。自然豊かな場所が大好きなので、ずっといたかったくらい。その日は、栗や柿を食べて秋を存分に感じました」




ワンピース¥16,500／ガールズソサエティ　ネックレス¥7,700／リトル エンブレム(イー・エム アオヤマ)　リング(スター)¥42,900、(ハート)¥55,220、(ビジュー)¥22,000、(ビジューチェーン)¥20,900／サリーズ リング(ロードス)　ブーツ¥13,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)　帽子／スタイリスト私物

# さっし〜の部屋

vol.70

今回は、美容業界だけにとどまらず日本中で快進撃を
叩き出しているヘア&メイクアップアーティストの
小田切ヒロさんをゲストに迎えたスペシャル版♡
新しい一年をもっとずっとハッピーにできる"開運メイク"を
提案していただきました。
初の二人のクロストークもお届け！
盛り上がりまくりのおしゃべりを臨場感たっぷりにどうぞ。

Photo:Kikuchi Yasuhisa (vale)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Odagiri Hiro (nous)
Model:Sashihara Rino
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

## テーマ：小田切ヒロの開運メイク

今月の格言

## 「ワンプロセスごとときめくメイクしかしたくない」

### メイクで人生もアガるとか可愛くてハッピーで最高♥

**さ** はじめましてってご挨拶してみたものの、YouTubeめちゃめちゃ観てたんでなんだか不思議な気分です！

**ヒ** アタシもよ〜。そして、YouTube観てくださってるの〜？ ありがとうございます。

**さ** そしてヘアメイクが、当たり前なんですけど、ほんとにプロすぎて感動…。つくり込みがこんなにもえげつないんだって思って。ここを真似したら、もう一歩先に進める気がする、勇気をくれるメイクだなって思ったんですよ。

**ヒ** うれしい〜(拍手)。

**さ** まじプロです(拍手)。あともう一ついいですか？ 小田切さんって、おもてなしの心がすごすぎません…？

**ヒ** えー！ なんかありましたっけ？

**さ** ちょっと咳をしたらその瞬間に〝プロポリスの極み〟みたいなものを出してくださったじゃないですか。優しすぎてまず感動。そしてYouTubeみたいにトーク全開なのかと思いきや、いざメイクが始まったら黙々と進めてくださって、そこでもまた「プロだな」って感動して。

**ヒ** 一日のうちにこんなにプロって言われたの、生まれて初めてだわ〜。素直にうれしい！ 褒められシャワーに照れてきたところで、今日のメイクのテーマを発表したいと思います。ズバリ、開運よ♡ 運気をアゲるためにはハッピーオーラが不可欠！ そのためにはやっぱり透明感！ というわけで、ミュートと純欲メイクのエッセンスをほんのひとさじ取り入れたツヤメイクにしてみました〜！

**さ** すごい。新年を迎える号にふさわしいテーマですね。そして現時点ですでに開運が始まってる気さえします。

**ヒ** でしょ〜？ まあでもこれは新年が迫ってきているから、というより、もともとアタシってメイクは運気を上げるためにしかしないんですよね。だって、考えてみてちょうだい。メイクをする意味って、つまるところ、人生をアゲることでしょ？ だから、いつもどこかにその意味合いを持たせなきゃダメなの。

**さ** たしかに…納得です。

**ヒ** あと、やっぱり素敵な人ってセルフラブができてると思うの。メイクはそれを構成するための大切な要素。だって、メイクって、ワクワクする気持ちを呼び覚ましてくれるツールでしょ。メイクを進めていくうちにどんどんキラキラしていって、フィニッシュを迎えた時はテンションがスパーク！ そんな自分でドアの外に飛び出したら、幸運が自然と引き寄せられちゃうと、アタシは思うのよね。ハッピーオーラの人には近いオーラの人しか寄ってこないわけですし。

**さ** なんか今〝グサッ〟でした。たしかに「メイクするのだるいな」って思いながら手を動かしてると、そのあとのすべてが面倒になりますもんね。私の生活の中の〝あるある〟現象…。

**ヒ** そうよ〜。だから、ワンプロセスごとにときめいてほしくて。下地を塗ったら「あ、キレイ」、ファンデを重ねたら「イケてる」、アイシャドウをのせたら「ヤバい、いいオンナ」みたいにね。

**さ** すごーい！ そして今ふと頭をかすめたのは、「そのためには、まず部屋をキレイにしておかなきゃ」ってことです。整った部屋できちんと朝ごはんをいただいてからメイクをしたら、初めて一工程ずつ愛せるような気がしてきました。

**ヒ** いい気づきじゃない!!

**さ** 実はすでに断捨離を結構していて。ちょっと前に、家の中のいらないもの全部捨てたんですよ。うちの玄関入って左手に〝左の部屋〟って呼ばれてる、めっちゃ汚い部屋があるんです。とりあえず、そこになんでもざっくばらんに置いてあるみたいな。こないだ(田中)みな実さんが遊びに来た時にそこを見て「えっ？」って驚愕して。「地べたに物を置くのをやめなさい」って言われて、収納を全部揃え直しました！

**ヒ** 素晴らしいわ！ これは家もそうだし、自分自身についても同じことが言えると思うんですけど、やっぱり、見えないところこそ丁寧にお手入れしておくことが大事なのよね。家だったらクローゼット、人だったら足の裏、みたいなね。

**さ** やばい、ガサガサかも。こないだネイルサロンで「血豆できてますけど大丈夫ですか？」って聞かれたけど、その血豆に気づいてないくらい無頓着でした。

**ヒ** 帰ったらすぐ整えてちょうだい。ちなみに、さっしーちゃんが考える素敵な人ってどんな人のことなの？

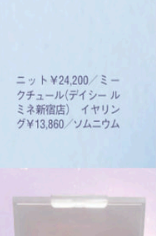
**さ** 最近、いっこあります。メイクとはかけ離れちゃうんですけど、ちゃんと提案できる人なのかなって。例えば、誰かとごはん行く時に苦手な食材があったとするじゃないですか。そういう時、「これちょっと苦手なので、こういう系にしてもらえませんか？」とか「こういうのが食べたいです」って素直に言えるような。ごはんを食べる相手を困らせない人って素敵だなって思います。

**ヒ** なるほどね〜。そしてそれは、優しさや思いやりでもあるわよね。

**さ** はい。それにしても自分を好きになって、家の中を断捨離して、メイクしながらときめいて…。開運のためにやるべきことがたくさん。燃えてきました。

ニット¥24,200／ミークチュール(デイシー ルミネ新宿店) イヤリング¥13,860／ソムニウム

CHEEK



肌の内側からじゅわんと上気したような発色がエモすぎ♡甘酸っぱいピンクなのにちゃんと大人っぽい。リリミュウ ヴェールグロウチーク 02 ¥1,980／コージー本舗

BASE



みずみずしいテクスチュアで凹凸もくすみもオフ。リリミュウ トーンアップカラープライマー グローラベンダー SPF29･PA+++ 30g ¥1,760／コージー本舗

セルフラブができて初めて幸せの扉が開くわ！



おだぎりひろ

ヘアメイクアップアーティスト。「nous」主宰。誰もが一度で魅了されるセンス、アイディア、ユーモアの持ち主で、メディアやタレントからのラブコールが殺到。"見る美容液"として名高いYouTube「HIRO BEAUTY CHANNEL」やTikTok(@hirobeautychannel)も日本全域でバズり中。

さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、コスメブランド「Ririmew」、カラコンブランド「TOPARS」、アイドル「=LOVE」のプロデューサーなど幅広く活躍。『超無敵クラス』(NTV系)など、テレビ番組のレギュラーも多数。Instagram@345_instaも要チェック♡

# 小田切ヒロの開運メイク

運気をアップしてくれるのは、
過剰なほどの透明感メイク♡
ハッピーな毎日のパートナーよ！



( how to )

BASE：ラベンダーの下地を中央からサイドに
フェードアウトさせながらなじませて肌色をトーンアップ。
EYE：パープルのアイシャドウを上まぶたの眉下までと
下まぶた全体になじませたら、リリミュウのアイパレの
右下を上まぶたの黒目より外側に、ライン状にシュッ。
左上を上まぶた全体に重ねる。ラメを黒目の下のキワに
チョンチョン。マスカラは、上は全体にさらっと、
下は全体に塗ったあと黒目の下だけ足して盛る。
CHEEK：頬の内から外へ楕円形にふわっとオン。
LIP：ブラシで薄く全体塗って、ピュアにティント♡

NAIL



指先にはグレイッシュパープルをシンプルに2度塗り。速乾性が高い洒落色って、使えるしかない。リリミュウ　ネイルポリッシュ　05　¥1,100／コージー本舗

LIP



濃密発色で落ちにくいオイルインリップ。このページのメイクではクラシカルなプラムを選抜♡ リリミュウ　センシュアルフィックスティント　02　¥1,870／コージー本舗

EYE



超ボリュームアップできるのにダマにならない、濃密なブラック。フィルムタイプでオフもラクちん。キャンメイク　ゴクブトマスカラ　01　¥660／井田ラボラトリーズ

EYE



ベビーピンクのグリッターは愛らしさ満点。透け感があって透明感も爆アガりするマジカルな一本。リリミュウ　ピックミーアイズグリッター　02　¥1,540／コージー本舗

EYE



ウォーターベースにサイズ違いのラメとグリッターをぎっしりIN！　マルチに使えるオーロラ系。リリミュウ　ピックミーアイズグリッター　01　¥1,540／コージー本舗

CHEEK



ちょっぴりモードなグレイッシュ系のカルテット。光×色×質感を組み合わせれば魅惑のまなざしに。リリミュウ　インザミラーアイパレット　03　¥2,640／コージー本舗







date 04

# HOKUTOIRO date issue

吉野北人 THE RAMPAGE from EXILE TRIBE

今月は映画館までお出かけ♡　デートの時に選ぶ作品のこだわりや冬の過ごし方、さらに…気になる新ドラマ情報もお届け!! 2023年も北人さんから目が離せない！







## おうち時間はだいたい映画鑑賞。冬の定番は『ホーム・アローン』！

自宅で映画やドラマを観る時は、「演技の勉強をしよう」とは思わず、純粋に作品を愉しみます。構えて作品を観るともったいないような気がして。普段から偏りなくいろんなジャンルを観るので、様々な役者の表現に刺激を受けたり、自然に自分の演技を見つめ直す機会にもなっているかもしれませんね。好きな作品は何度も観る派なんですけど、冬になると無性に観たくなるのが『ホーム・アローン』！　キラキラしたおもちゃ屋さんが舞台になるパート2は、小さな頃から大好きなんです。華やかさとハラハラ感とクスッと笑えるところなど、ワクワクがギュッと詰まっていて見ていて楽しい♪　夏だったら…ドラマ『ビーチボーイズ』。これは、最高の一言に限りますね。

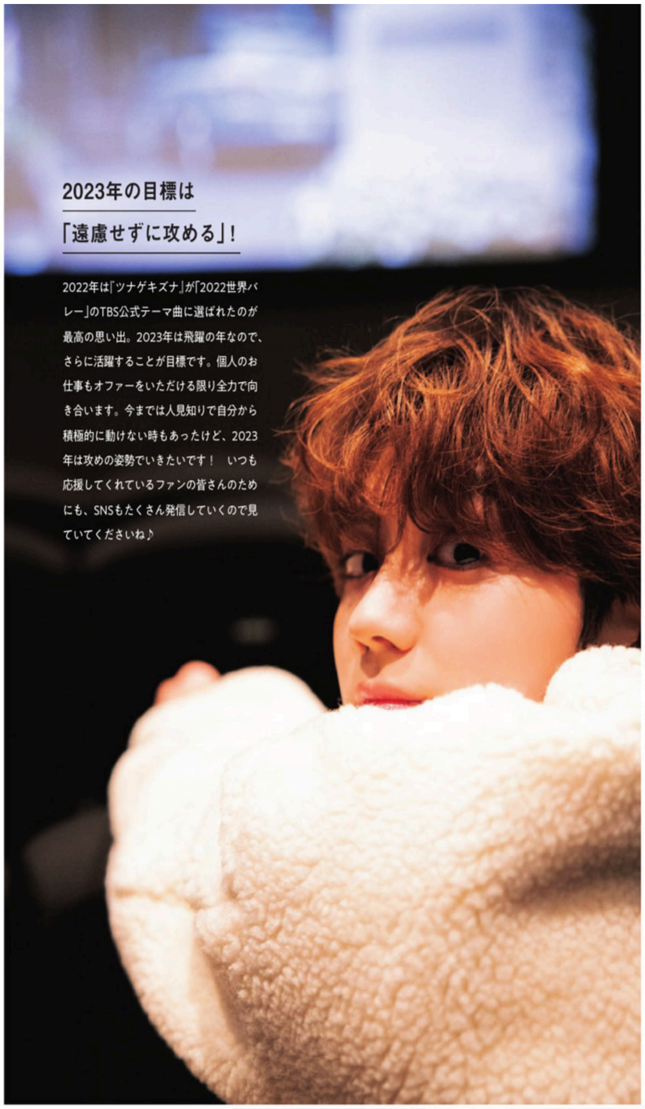




### YOSHINO HOKUTO

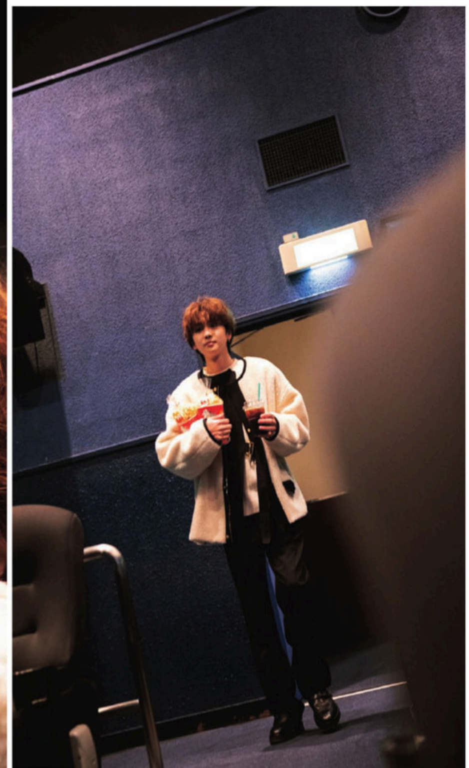
PROFILE

1997年3月6日生まれ、宮崎県出身。RAMPAGE from EXILE TRIBEのボーカリスト。映画『HiGH＆LOW THE WORST X』など話題作への出演が続く。新曲『ツナゲキズナ』は、「2022世界バレー」TBS公式テーマ曲に起用。



## 2023年の目標は「遠慮せずに攻める」!

2022年は『ツナゲキズナ』が「2022世界バレー」のTBS公式テーマ曲に選ばれたのが最高の思い出。2023年は飛躍の年なので、さらに活躍することが目標です。個人のお仕事もオファーをいただける限り全力で向き合います。今までは人見知りで自分から積極的に動けない時もあったけど、2023年は攻めの姿勢でいきたいです！　いつも応援してくれているファンの皆さんのためにも、SNSもたくさん発信していくので見ていてくださいね♪



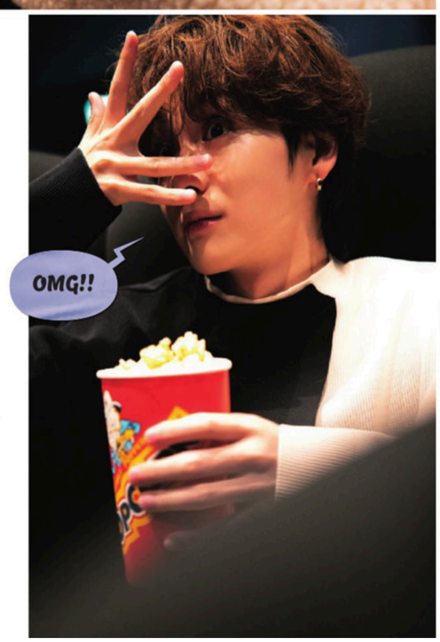
## 新ドラマがスタート！派手なやんちゃ系社長を演じます

ブルゾン￥59,400、ニット￥33,000、パンツ￥41,800／クルニ(シアン PR)
その他／スタイリスト私物

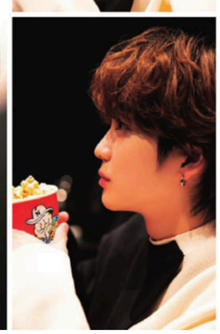
ハードな現場が続いていましたが、福田秀さんの漫画が原作のドラマ『スタンドUPスタート』の収録のために生活リズムと体調を整えています。本作は、竜星涼さんが演じる主人公・三星大陽が、〝ワケアリ〟な人たちに投資をして再生させるストーリー。僕はワケアリ人物のひとりで、三星から投資を受けてゲーム会社を起業するやんちゃ系社長・小野田虎魂(おのだどらごん)を演じます。派手な見た目とは裏腹に、中卒という学歴コンプレックスを持つ、個性と繊細さを兼ね備えた役柄なので、見た目と中身のギャップをどう表現しようか今から楽しみです。やんちゃ系社長がいたら、じっと観察しちゃうかも…！

## カワイイ甥っ子や姪っ子のためだったらお年玉たくさんあげちゃう！(予定♡)

親戚一同で集まってお鍋を囲んで、その後に初詣に行くのが新年の恒例行事です。今回は行けるかなぁ。福袋？　もちろん知っているけど、まだ買ったことがないから挑戦してみようかな。中身がわからないのは、夢があって楽しいですよね。お年玉はもうさすがにもらえないですよ～。親戚にお年玉をあげるような子供もいないけど…もし甥っ子や姪っ子がいたら100万円ぐらいあげちゃうかも♡　フフフ♡





HOKUTO WITH MOVIE



## 映画デートはコメディ派。だって笑顔が見れるでしょ♥

映画デートに行くならコメディ作品を選ぶかな。恋人同士で恋愛モノを鑑賞するのってなんだか落ち着かない気がします(照)。それよりは「あそこ笑えたよね」って楽しく会話が弾む方が嬉しいですね。個人的には、最近バンパイア系の作品が気になります。年をとらずに永遠に生きることができる吸血鬼ってすごくないですか!?　もし好きな人も吸血鬼になったら二人でずっと一緒にいれるんですよ。人間を捨てることには大きな代償があるけど…相思相愛だったら幸せだったりするのかなぁなんて考えたりします。

## 寒いと出てくるおこもり癖!? もこもこの部屋着でリラックス♡

休日は外に出たい気持ちはあるけれど…最近はゆるゆるしちゃいます。予約して２年越しに手に入れた鍋も、実はまだ使えてないんです(涙)。使用する前に油を通したり、ちゃんとお手入れしなくちゃとは思っているんですけど…。寒くなってきたからなのか、なかなか重い腰が上がらなくて(笑)。家ではもふもふのルームウエア＆もこもこスリッパで冬支度は万全！　本能的に巣ごもりアイテムを揃えているのかもしれません。

Model: Yoshino Hokuto
Photo:Sue Ryuji(see)　Styling:Yoshida Keisuke
Hair Makeup:Oki Toshiyasu(CONTINUE)　Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame　Design:Yonaka no design



進化するカラダ

# 究極の武知海青ボディ

進化が止まらないTHE RAMPAGEの武知海青ボディ！
美しい肉体美をつくるのは、妥協しない地道な努力と
その時の自分に合わせた緻密な調整。
ポジティブマインドに変わったという
身体づくりのこだわりにクローズアップ!!


Model:Takechi Kaisei(THE RAMPAGE)
Photo:Igarashi Yuuki(TRON)
Styling:Matsushima Akane(io)　Hair Makeup:Aki(KIND)
Text:Yamaguchi Akiko　Composition:Sayamame
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)


腹斜筋、超いい感じ!!

## 今の肉体イケメン度は78点！

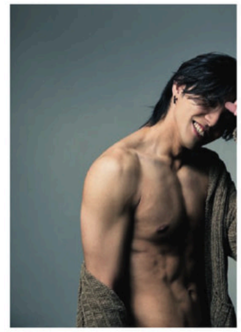
僕にとって100点の身体というのは、たぶん一生できないと思うんです。「もう少しこうすればよかった」っていう反省点が毎回あるので、それを加味すると今日は78点かな。ただ、この数字は相当高いです。ボディメイクの大会で優勝した時も自己評価は81～82点だったので、仕上がりは上々です！

## 理想は「動けるカラダ」

もともと動ける身体をつくり上げている時に、魅せる身体をつくりたいと思い始めて。その次が大きくて強そうなゴツい肉体。でもゴツくなればなるほど、僕の本業である"踊る"ことが難しくなると気づいたんです。そこで一度リセットして、もう一回動ける身体に戻そうと思って、今目指しています。身体づくりでは理想像は持たないようにしているんです。自分の身体は自分が一番理解しているし、骨格も人それぞれ違うので、憧れの方に寄せようとすると違うシルエットになっちゃう可能性が高い。「自分は自分」と考えて、僕なりの答えを見つけていくのが楽しいですね。

## マッチョに悪い人はいません！(笑)

トレーニングを重ねるうちに、思考そのものが変わった気がします。もともと僕はネガティブな人間で、根暗で、あまり人としゃべるのが好きではなかったんです。それが少しずつ変わったのは、厳しいトレーニングを地道に乗り越えてきた効果だと思います。最初はできないことばかりが気になって。例えば、僕が全く歯が立たない重たいウエイトを、隣の人が楽々持ち上げているのを見て落ち込んだり。でも、その人はそれだけの努力やつらい練習を乗り越えているんですよね。そう思ったら、落ち込む前に、素敵な人の姿勢を取り入れたり、目指そうと切り替えるようになりました。よく「マッチョに悪い人はいない」っていわれるのは、そういうことだと思うんです。苦しい経験もしてきているので、人にも優しく前向きになれるんだろうなって。昔の自分は苦しいことを避けようとしていたんですけど、今は〝立ち向かいたい欲〟になりました。逃げたいと思わないです。トレーニングが自信をくれたのかもしれないですね。それこそデビュー当時は金髪で見た目こそイケイケでしたけど、末っ子の甘えん坊で泣きまくっていましたから(笑)。だからこそ、今の自分をつくり上げるうえで身体づくりの日々は必要だったんだと思います。





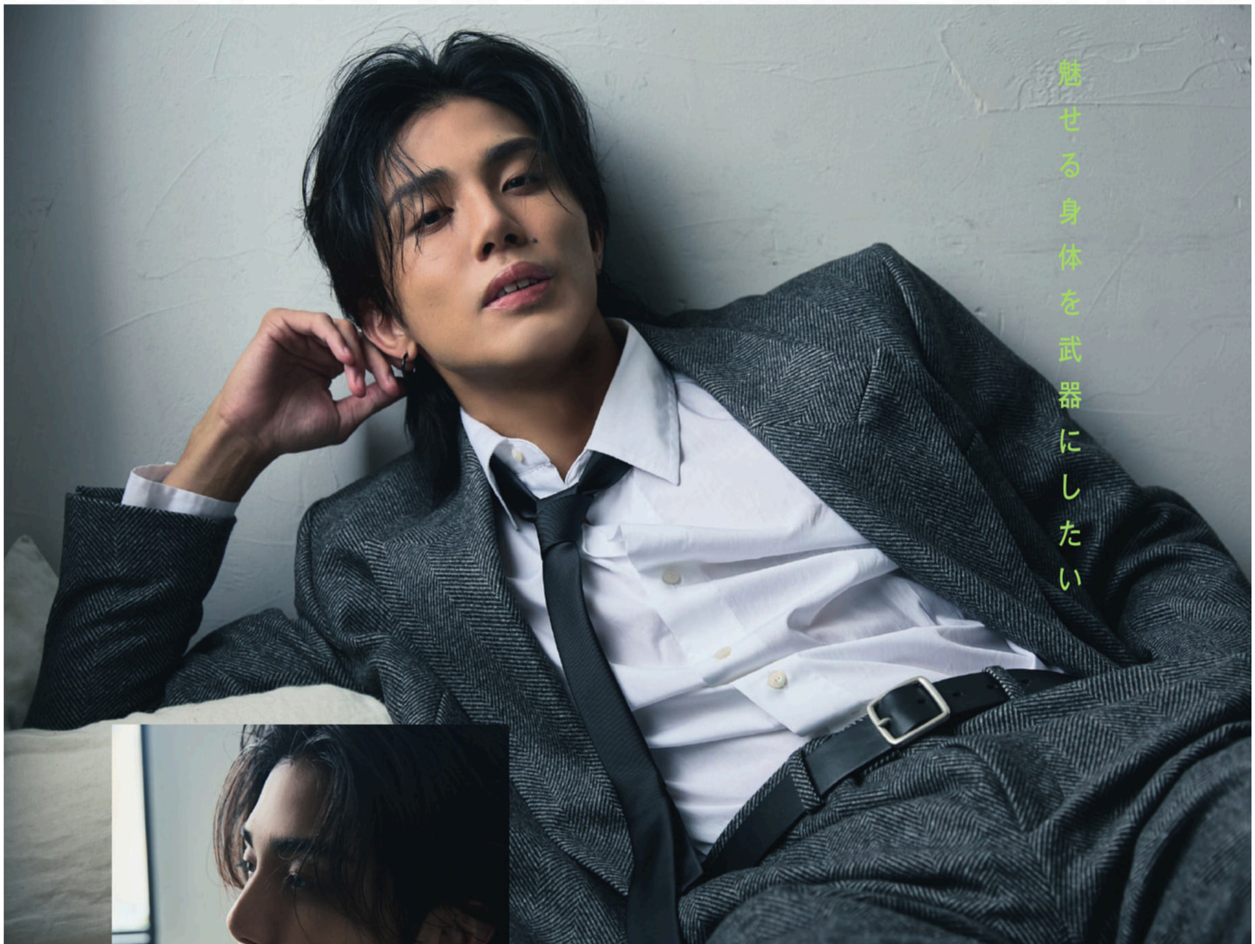




ガウン¥16,500、パンツ(トップスとセット)¥13,000／スリーピー スリーピー　その他／本人私物

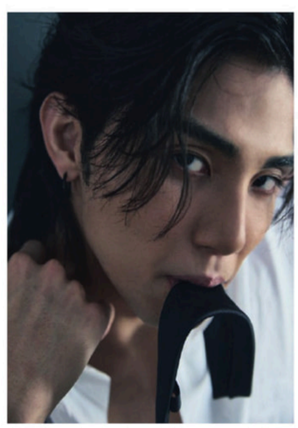
## 強化したいのは脚！

胸筋や上半身を鍛えることが多かったんですけど、動ける身体で重要なのは脚なんです。飛ぶ、ふんばる、止まる…何をするにも脚に力がないと動けないし、上半身にも力が入らない。それからもうひとつ、『最強スポーツ男子頂上決戦』に出演した時、負けた種目がどちらも脚を使う競技で…。それがすごく悔しくて、今は脚を強化中です！　筋肉を大きくするというよりは、連動性や小さい筋肉の強化を続けていて。ケガをしないような身体づくりを見直し中です。






KAISEI TAKECHI



## 筋トレの恩師は数原龍友さん。目指すはLDH No.1ボディ！

THE RAMPAGE結成当初、ボディ自慢みたいな企画があって、「海青の身体いいよね」と言ってもらったことがあるんです。そこで、せっかく褒めてもらったんだから、LDHのNo.1になりたい！という思いからトレーニングを始めました。当時、事務所でトレーニングに力を入れていたGENERATIONSの数原龍友さんに直接お願いしに行って、基礎からたたき込んでもらいましたね。その時は週5ジム＆焼肉みたいな(笑)。途中しんどくてやめたくなって「今日は調子悪いです」って逃げてしまったこともあったんですけど。「じゃあ明後日は？」って龍友さんが根気よく声をかけてくださって。本当に龍友さんのおかげで、今のマインドをつくり上げることができました。

## チョコからの卒業!? 筋トレ効果は肌質改善にも

食事を見直して肌荒れも治りましたね。それまでは揚げもの、チョコレート大好き人間で、家族からは「海青はチョコパンがあれば喜ぶ」と思われていて、学校から帰るといつも用意されていました(笑)。おやつはチョコばっかり！　ただ、身体を鍛えるようになってからは脂質や糖質を気にする生活になって、自然と肌も変わっていきました。今では階段を1〜2歩上るだけで、身体の変化に気づきますね。あ、今日は運動性悪いなとか(笑)。昨日より身体が重いから今何キロくらいだなとか、体重もだいたいわかるようになりました。

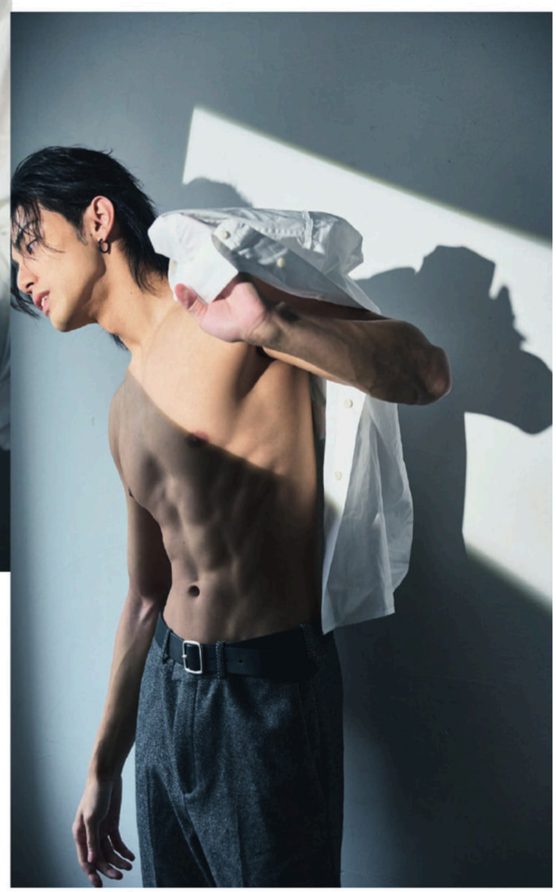
究極の武知海青ボディ

## 乗り越える壁は大きいほど
## 成長につながると思います



「乗り越えた壁は、いつか自分を守る盾になる」という言葉が好きで。壁がデカければデカいほど、乗り越えるのは大変ですが、一度乗り越えちゃえば自分を守ってくれるものになる。それは"スポダン"で優勝した時にも感じました。今後も自分の中で大切にしていきたい言葉です。





## モチベアップに3つの秘策

ダイエットや筋トレは面倒くさいなって思う時、ありますよね。僕の場合は、何個か打開策を用意しています。まずは、好きな音楽で気分を上げる。次にあえて食事を摂ります。そうすると食べた後に「このままじゃマズい」って罪悪感が出てくるので、その気持ちを行動に移す感覚ですね。それでもダメなら、部屋の中でトレーニングウエアを着ます。常に新しいウエアをストックしておくんですけど、着たら運動する気持ちになるし、ジムに行かなくても最低限スクワットでもやるかっていうマインドになるんです。これは最終手段としておすすめです！　ちなみに、お気に入りのセットリストは、洋楽テンアゲverだとNEFFEXの『Rumors』『Best of Me』『Fight Back』『Life』。これはマッチョ界隈で人気な楽曲で、ひたすらトレーニングしているモチベーション動画でよく流れているんです。歌詞も前向きで「やるぞ！」っていう気持ちになれますね。



**PROFILE**

たけち・かいせい　1998年2月4日生まれ、兵庫県出身。THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのパフォーマー。本格的なトレーニングから得た知識と経験により、メンバーきっての筋肉美を誇る。ボディコンテストで総合優勝、柔道大会で優勝を果たす。またTBSテレビ「最強スポーツ男子頂上決戦2022」で総合優勝の座に。ABEMAオリジナルドラマ『覆面D』に出演。

ジャケット￥39,000、パンツ￥15,000／コスシャツ￥30,800、ベルト￥9,900／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）
その他／本人私物

# ar girlの 2023年 可愛い子の髪初め NewイヤーNewヘア

2023年もいいことありますように！と、ワクワク浮き立つ気持ちを後押ししてくれるのは、やっぱりフレッシュなヘアスタイル（とあれこれ…）♡　そこで、いつも誌面やwebで活躍するar girlたちの最新ヘアをご披露！　さらに今回新たに加わった3名のメンバーも登場するTHE・新春ヘア特集です！

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ￥50）Text:Kamakura Hiyoko Design:Yonaka no design

## ar girl 01

アウトラインは頭の丸みに沿ってしっかりレイヤーを入れた自然体のミディアムベースに、顔まわりにはパラパラと落ちる毛束であどけないキュートさも。カラーは素肌の透明感を引き立てるシアーなムーンイエローがピュアなイメージにマッチ♡根元からボリュームを抑えるように仕上げるのがコツ。



抜け感ハイトーンのストレートで魅力を発揮！



**New 美月**

**PROFILE**
朝倉未来プロデュースYouTuberとして話題に。モデルとアパレルデザイナーをメインに活動。今後はデザイナーとしてより活躍する予定。YouTube「美月ちゃんねる」も要チェック！



ディレクター
**小池友美さん**
K.e.y（キイ）
☎03-3499-5237

**美月ってこんな子！**
クールで高嶺の花っぽいけど、実はシャイでキュート♡　それていて芯がある。カッコいいバイクに乗っている意外性も◎。

# arに美人姉妹登場

以前から活躍していたマリナちゃんの
ひとつ上のお姉さんが、今回ar girlに新加入。
可愛い♡の相乗効果をご覧あれ〜！



New Erika

## ar girl 03

丸みのあるフォルムの女らしい雰囲気の中に、
スンと涼やかな毛先の抜け感が加わって
表情豊かな魅力を発揮！　6トーンの
オリーブグレージュが、肌の赤みをはらって
ツヤッと透けるような白肌を演出してくれる。
トップはブローで丸みを出し、毛先は
ストレートアイロンで自然な外ハネにして、
ヘアバターとオイルで品のいいツヤ感を。

**PROFILE**
ルーマニア人の母と
日本人の父を持つ。
5年前にTikTokで公開したマリナとの
コラボ動画が大ブレイク！
フォロワー数は83万人、動画の
総いいね数は8.1Mにものぼり、
最近ではモデルとしても
幅広く活躍。

**2023年の目標**
筋トレやストレッチを
毎日続けて美BODYを
目指します！

**マリナってこんな子！**
いっつも笑顔で天真爛漫な小動物!!
それでいて妄想大好きなヲタク(笑)。

**Erikaってこんな子！**
妹大好き！なしっかり者のお姉ちゃん♡
外見も中身も
THE女の子で憧れます。

マネージャー
**佐藤真央さん**
キイ
K.ey
☎03-3499-5237

マリナ

## ar girl 02

ふわふわ柔らかそうなカールヘアは
まさにモデル・マリナのキャラクターにぴったり。
厚みを残したバストラインのロングベースに、
顔まわりにレイヤーをたっぷり入れ、
26㎜と32㎜のアイロンでMIXに
スパイラル巻きにして、この柔らかさが実現。
冬の日差しを受けてさらに柔らかさと透明感を
増す、7トーンのブルーグレージュを全体に。



スリークな毛先の表情で
清く潔く、芯のある女性に

思わず守ってあげたくなる
妹感がズルいほど可愛い♥



New 井樋ふうか

女っぷりたっぷりに
揺らぐウエーブにドキッ



## ar girl 04

モデルの小顔とのバランスを計算して、トップの
ボリュームを抑えるように意識したウエーブと、ぱらっと
落ちたチョロバングがポイント。全体に胸上で設定して
前上がりにカットし、顔まわりもしっかり切り込んで動きを
出す。肌の色に合わせた13トーンのイエローベージュで
ブリーチなしでも華やかな明るさをゲット！

**ふうかってこんな子！**
小柄で可愛らしく、顔も小さい！
普段礼儀正しくて大人っぽいけど、
笑った時のキュートさとの
ギャップがたまりません♡



**PROFILE**
148㎝と小柄ながら、
抜群の存在感と
圧倒的な透明感でモデルとして
ひっぱりだこ。
メイクやファッションにも
興味津々で、推しコスメも発信。
今後の活躍が楽しみ♥

スタイリスト
**武者ひなのさん**
バイオレット
Violet
☎03-5778-9646



# 堀田彩夏



ほっこり多幸感のある
甘カールヘアこそ最強！

**ar girl 05**

ぬくもり感あふれる大きめS字カールで冬のヒロインに。
鎖骨のワンレンロブベースに、顔まわりを包み込むような
レイヤーと、ふんわり丸みと隙間をつくった眉下の
ラウンドバングがとろけるような甘さを演出。
肌の血色がよく見えるように、10トーンベースの
モカベージュに少しピンクを混ぜるのがポイント。

**2023年の目標**

美術の作品制作に
打ち込みたい。
いつか個展を
やりたいです！



**彩夏ってこんな子！**

リスみたいに可愛くて
ずっと見ていても飽きません。
（たまに出るブラック彩夏も好き♡）

マネージャー
**佐藤真央さん**
K.e.y
☎03-3499-5237





# 鳥谷部知愛

ビターなほろ甘さの大人ウエーブで魅了♥

**ar**girl **06**

巻いた時にニュアンスのある動きが出るように、
前髪を長めに残した大人っぽいロングレイヤースタイル。
6トーンのディープグレージュは、落ち着いた
ダークトーンだけど光に当たると優しい透明感を漂わす。
32㎜のアイロンで全体に大きく波巻きに、前髪から
顔まわりはリバースに流して、ワックスをなじませて完成。



**知愛ってこんな子!**
めっちゃキレイで気さくだし、考え方も
魅力的で勉強になります! 超リスペクト!
そんなとりちゃんと2ショットを撮る時は
いつもドキドキ(笑)。

**2023年の目標**
大人になる!
仕事でも子育てでも、
たくさんの経験を積んで
学んでいきたいです。




代表
**陽介**さん
オーシャントーキョー サニー
OCEAN TOKYO Sunny
☎03-6447-5032




# 清水 彩

ジューシーなカラーでときめき度最高潮のヘアに

**ar**girl **07**

きらめくシーズンを楽しむパリジェンヌをテーマに
エスプリを効かせつつ、イノセントな空気感を醸す
軽快なボブを提案。肩ラインのボブの表面にレイヤーを加え、
モデルのトレードマークのオン眉バングは、くるんと
流して遊びと表情をプラス。ワンブリーチ後に10トーンの
シナモンベージュでくすみのない華やかハイトーンに♡

**彩ってこんな子!**
小柄で華奢で手足も
すらっときれい♡
可愛らしいけど、話すと
落ち着いているしっかり者。



**2023年の目標**
何事にも
ハングリーに!!


ヘアスタイリスト
**谷口翠彩**さん
ケーツー ギンザ
k-two GINZA
☎03-6252-3285






ar girl 08

つくり込みすぎない髪であえてガーリーに
転ばせず、モードな雰囲気に。鎖骨下5cmの
長さでベースを設定し、表面と顔まわりに
ニュアンスが出るようにほんのりカットを。
全体をしっかりブリーチしてから
ラベンダーピンクベージュを重ねれば
透明感抜群のハイトーンが爆誕。
仕上げは毛先をワンカール巻いて、
オイルをなじませて細かい毛束で表情を。

**凪沙ってこんな子！**

ずーーーっと変わらない！
ぱっちりおめめと長いまつ毛で
お人形さんみたいな可愛さ。なのに
サバサバしたところも大好きです♡

2023年の目標
若づくり



代表
**一番合戦 彩さん**
アン ガーデン
Une GARDEN
☎03-5734-1270

# 媚びないハイトーンで辛口モードなイイ女に



# 鈴木凪沙

# 愛され髪のカギを握る清潔感と抜け感で優勝



# 池田華菜

ar girl 09

こんな素髪みたいな力の抜けたサラッと質感が
イマの気分♡　ミディアムレイヤーの中間の
重さを取り、空気感を出す。眉上にパラパラ落ちる
シースルーバングがピュアさを高める特効薬。
6トーンのアッシュベージュに、10トーンの
フォギーベージュのインナーカラーでちょっぴり主張。



2023年の目標
韓国語と
ダイエット

**華菜ってこんな子！**

ニコニコ人懐っこくて
透明感あふれる美少女な見た目だけど、
仕事はテキパキこなす
デキる女の一面も！



トップスタイリスト
**斎藤菜穂さん**
ラグ
log
☎03-3476-0724

# 阿島ゆめ



代表
**前原穂高**さん
バイオレット
Violet
☎03-5778-9646



**2023年の目標**
歯の矯正

**ゆめってこんな子！**
いつもパワフルで
前向きで好奇心旺盛。
会うと元気をもらえる存在です。

直線×曲線のＭＩＸで
吸引力あるムーディヘアに



ar girl 10

眉上でまっすぐカットした前髪がカジュアルな
印象を、くびれた曲線がさりげなくえっちみを
発揮するヘア。顔まわりに広くレイヤーを
入れることで、全体的なフォルムに
くびれが生まれる。カラーは自然なツヤの出る
9トーンのシアーラベンダーピンクを全体に。
顔まわりにリバースのワンカールを、
毛先は全体に外ハネ気味に巻いて、
バターをなじませラフに仕上げて完成♡

# 乙部真麻



ポップな個性が炸裂する
大胆不敵なくるくるパーマ



ar girl 11

リップラインのワンレンミニボブに前髪は眉上1㎝のワイドに
設定。ハチ上は平巻きで毛先中心に、表面はスパイラルの
MIX巻きで、くるっくるのパーマをオン！　顔まわりを中心に
ブロック状にハイライトを。ファッションに合わせやすいよう
コントラストを効かせすぎないのがカギ。濡れた状態で
ジェルをもみ込めばOKの楽ちんスタイリングも最高！

**真麻ってこんな子！**
破天荒w



**2023年の目標**
好きなことを
たくさんする！

代表
**馬橋達佳**さん
ラグ
log
☎03-3476-0724

**ar girl 12**

顔まわりのみレイヤーを入れて、毛先には重さを残した
しっとりうるみ感のあるタイトなヘアが色っぽい。
アイロンは、全体には軽く滑らせる程度でツヤを引き出し、
主張のある眉をのぞかせるうぶバングは、しっかりめに
ワンカールをつけてかき上げるのがコツ。
落ち着きのある無彩色な6トーンのチャコールと
たっぷりのオイルで、ツヤのダメ押しを！



# 伏屋璃乃



うるっと濡れ感漂う洒落髪が
カッコいいけど甘〜い♥

**璃乃ってこんな子！**
スタイル抜群で、
とにかく元気でチャーミング！
端正な顔立ちからは想像もつかない
ハスキーボイスも好きです(笑)。

**2023年の目標**
頭皮を
溺愛して
あげる



トップスタイリスト
**斎藤菜穂さん**
log（ラグ）
☎03-3476-0724




## ふうかのchange

### ちょっぴり背伸びした
### 技アリ編み結びが◎

ヘア全体をバックサイドでまとめて、半分くらいまで四つ編みに。一度ゴムでまとめてから、毛先を少し残した位置でもう一度まとめる。結んだゴムを髪で隠し、全体をバランスを見てほぐす。顔まわりの毛束を巻いて優しく女らしい印象に。

# New argirlのヘアアレンジ

**せっかくなので新メンバーの3名の違う顔も見てみたい♡…ってことで、ガラリと印象が変わったヘアアレンジもお披露目です！**




## 美月のchange

### 印象がキュートに激変、
### ふんわりねじり留め♥

あらかじめ髪全体をMIX巻きにして動きを出す。前髪を薄く残しセンターで分けて、右耳上の毛束をねじり上げてピンで留める。左耳上の毛束は、ゆるっと編んでからピンで留める。前髪は内巻きにふんわりワンカールして、ダウンスタイルとは全く違う表情に！




## Erikaのchange

### シンプルなひとつ結びも
### 毛先ニュアンスで華麗に

あえてきっちり結ばず、両サイドの髪を真ん中に集めてねじりながらまとめてゴムで結ぶ。髪を巻きつけてゴムを隠す。おくれ毛を残してアイロンでワンカールつけてニュアンスを。トップの短めの髪を、バックの髪にふわっとかぶせるように流してなじませる。





個性を全面に
出しすぎないのがカギ



**さりげにデザインを忍ばせた**
**タダモノじゃないえっちみカラー**

奇抜すぎないけど周囲とはかぶりたくない。そんなこだわりガールに激推ししたいおしゃれカラー。バックに薄めのSHEERのピンクラベンダーをのせ、サイドから徐々に色を薄めて正面がホワイトになるようにグラデーションで仕上げる。正面から見たらナチュラルなのに、横顔にはピンクを効かせたさりげない色気がたまらん♡
モデル／umekoさん

ネネン
**nenen**
☎03-5843-0027
㊟東京都渋谷区神宮前4-28-26
木村ビル2F
@nenen.hair
スタイリスト
**下岡悠太**さん



SHEER
## Pink Lavender

SHEER
## Chocolat Beige



全頭ブリーチに抵抗がある人にもぴったり！

**フリーランス**
㊟愛知県名古屋市中区栄3-29-11
名古屋パルコmidi館3F
@fukuyama.shota
スタイリスト
**福山祥太**さん

**オンもオフも可愛い隠せるハイライトで**
**アレンジ自在に！**

柔らかなカールをまとった外ハネミディを＋インナーカラーでアプデ。SHEERのショコラベージュとシフォングレーを混ぜてオレンジみを抑えた透明感カラーに、耳前と耳後ろの2か所に細めの束でインナーカラーをオン。細めの束で入っているから、スタイリング次第で隠したり、見せたり自由自在！ モデル／hinataさん



b-exの最新カラーでおしゃれに染め上げて♡

# コレがえっちみ髪最前線

媚びていないのに色気がある"えっちみ髪"にはお気に入りのカラーが欠かせないもの。b-exのTHROW「SHEERカラーシリーズ」「ONEカラーシリーズ」が織りなす、多彩なカラーでつくり出すえっちみダダ漏れな髪をチェック！

Photo:Tsuchiya Takaharu(TUCCI)　Text:Ikeyama Akiko

**What's SHEER**

**透明感がダダ漏れる**
**シアーなカラーが思いのまま**

狙った色を叶えてくれると評判のカラー剤・b-ex THROWから、ハイトーンに特化した「SHEERカラーシリーズ」が登場。繊細で複雑なハイトーンのコントロールを1本で叶え、濃くて柔らかい、SHEERな発色を叶える。全4色がラインナップ。

**What's ONE**

**たった10分で思い描いた**
**髪色を叶えてくれる！**

ファッションカラーもコンフォートカラーもたったの10分で思いのままのカラーを可能にする「ONEカラーシリーズ」。色鮮やかな発色を短時間で叶えてくれるため、サロン側、お客様側の負担が大幅に軽減される。全6色がラインナップ。



ONE
## Sand Beige

### 眉上バングなのに幼くならない こなれベージュに夢中です

シンプルな外ハネボブは、暗くても重たく見えないONEのサンドベージュと眉上のパツンバングを合わせて、おしゃれ上級者な装いにアプデ！表面の毛束をランダムに筋状に取り、ブリーチしてからサンドベージュをかぶせるようにカラー。あえてムラ感を出すようにしてあるから、のびてきてもずっと可愛いのが嬉しい。モデル／関口香織さん



暗めでもおしゃれに
見せたいならぜひ挑戦を！



リガナッツ オウジテン
**Riganuts** 王子店
☎03-6903-0840
㊟東京都北区王子1-19-1
秀喜ビル2F
riganuts.com/oji
スタイリスト
**植村祐子**さん



SHEER
## Anemone Blue

ツヤがしっかり出るように
オイルで仕上げを



ミラ
**MIRA**
☎06-7664-8641
㊟大阪府大阪市北区小松原町3-3
OSビル10F
スタイリスト
**NATSUMI**さん

### 肌色の明るさも引き立てる 限りなく透明に近いホワイト♥

リバースカールの前髪や透けるようなホワイトベージュのカラーで、憧れの韓国アイドルになりきり！　ブリーチを3回して黄みを消したあと、クリアに5%SHEERのアネモネブルーをミックスして濁りをオフ。インナーカラーはSHEERのシフォングレーを耳前に1本。白の中にアクセントを加えることで存在感をアップ。モデル／すーちーさん





SHEER
## Chocolat Beige



ボーイミーツガール
**boy meets girl**
☎017-734-3245
㊟青森県青森市柳川1-2-3 ラビナ4F
kenji-ghg.jp/salon/aomori-area/boy-meets-girl
店長
**今 英之**さん

冬の重めファッションに
合わせて
ローライトを効かせました



### ローライトでふんわり柔らかに 秋冬仕様の欧米人風カラー

ふんわり柔らかいのにパサついて見えないのは、ツヤ感カラー・ショコラベージュの得意技。根元はSHEERのショコラベージュにシフォングレーを混ぜ、徐々にシフォングレーの割合を増やしながらグラデーションに。耳下、ハチ上にショコラベージュで5本程度ローライトを入れることで陰影が。ツヤも立体感もいただき！　モデル／MIZUKIさん



世代やファッションを
選ばない好感度カラー

オプスヘア ダイミョウテン
**ops hair 大名店**
☎092-726-1515
㊟福岡県福岡市中央区大名1-395
MGH大名ビル3F 30
@keisuke_opshair_daimyo
店長
**細野敬亮**さん



ヘアの動きと
カラーの効果で、
軽やかな雰囲気に



アンフェインド
**UNFEIGNED 02**
☎052-204-0015
㊟愛知県名古屋市中区錦2-8-24
オフィスオオモリ2・3F
unfeigned-nagoya.com
オーナー
**森下祐次**さん

## 引き締めもアクセントにも
## ローライトってお役立ち☆

上品さと透明感、どっちも諦めたくないのが乙女の本音。
両立を叶えてくれるのがSHEERのショコラベージュ。
ピンクラベンダーを少量加えることでブリーチなしでも
ダントツの透明感が手に入り、さらに血色感アップまでも♪
SHEERのシフォングレー＋モノトーンで顔まわりにローライトを
入れれば、キュッと引き締まった印象に。モデル／ナタリヤさん



SHEER
# Chocolat Beige



ONE × SHEER
# Smoke Stone × Pink Lavender



## クールの中に甘さが宿る
## 惑わせ上手なアンニュイカラー

クールに転びがちなショートを色っぽ髪に変える秘訣は、
柔らかな毛先のカールと透明感たっぷりの
カラーリングにあり！　SHEERのピンクラベンダーと
ONEのスモークストーンを5:1の割合で混ぜて
全体にカラーし、アネモネブルーでローライトをプラス。
ツヤ感も生まれつつ、立体感や動きが強調されるから
満足感しかない♡　モデル／亜海さん

## クールな中に甘さを秘めた
## ツンデレなショコラ
## ベージュに一目惚れ

レイヤーたっぷりのくびれミディは
誰からも愛される好感度ヘア。
暗髪でも重く見えず、軽やかに
キマるのが、ほんのりピンクの
暖色カラー。表面に細めの
ハイライトを多めに入れ、
SHEERのショコラベージュに
ピンクラベンダーを混ぜた
カラーをオン。ハイライトが陰影に
なって髪がアンニュイな表情に。
モデル／ayacaさん



オイルでツヤを出し、
大人っぽい雰囲気に



ジゼル
**GiseL**
☎092-739-8051
㊟福岡県福岡市中央区天神2-3-5
ジャンティグリ4F
@gisel_hair
店長
**田中佑太**さん



SHEER
# Chocolat Beige

# コレが えっちみ髪 最前線



暖色系のヴァイオレットだから
ツヤも柔らかさも両立！

エレン
**ELEN**
☎042-310-0450
㊟東京都多摩市落合1-9-9
多摩クレイドゥビル1F
kenji-group.co.jp/salon/elen/
スタイリスト
**氏原雅之**さん



どんなファッションでも
オールマイティに
似合います！

エフ シンサイバシ
**F 心斎橋**
☎06-6243-0007
㊟大阪府大阪市中央区
南船場4-10-12
YUKIビル3F
@fsalon_
店長
**竹林優希**さん



ONE × SHEER

## Lapis Violet × Anemone Blue

### 大人気のヨシンモリは ヴァイオレットでさらなる高みへ♥

みんな大好き韓国ヘアをさらに女っぽく見せてくれるカラーがコレ。ONEのラピスヴァイオレットを全体にカラーし、耳前からこめかみ付近にSHEERのアネモネブルーでインナーカラーを。顔まわりのリバース巻きや毛先の大きめカールなど、スタイリングとの相乗効果で暗髪でもシルクのようなしなやか髪に。
モデル／松永若葉さん





SHEER

## Chiffon Gray

### 黄みのない薄めグレーが いつものボブを強力アプデ

ベースを重ためにカットした定番ボブは、黄みのない透明感たっぷりの薄いグレーを合わせるだけで印象が激変して、一気にあか抜け！　ブリーチを2回したあと、SHEERのシフォングレーをクリアで薄めてワンメイクでカラー。全体はオイルでツヤを出しつつ、前髪にランダムなカールをつけて、ヌケ感をプラス。モデル／加藤優理さん



スタイリングも
内巻きと外巻きを
ミックスして甘辛に

ムク
**MUKU**
☎072-845-6557
㊟大阪府枚方市楠葉花園町5
センチュリータウン3号 101
@muku_kuzuha
スタイリスト
**fuka**さん





SHEER

## Pink Lavender

### 甘さとクールを 自在に操る あざとピンクが私流

エレガントな印象になりがちなロングヘアは、あえて甘すぎないハイトーンカラーで媚びないカッコよさをプラスしたい。SHEERのピンクラベンダーにモノトーンを加え、根元だけを濃いめに、それ以外は薄めにカラー。モノトーンを加えることでクール感が加わり、さらに根元だけを暗くして陰影をつけることで、ふくらみも抑えられるのもカギ。
モデル／田村麻緒さん



SHEER
# Chiffon Gray

シャープな毛流れや
ラインを整えて、
カッコよく仕上げを

## シャープなレイヤーウルフは ホワイトグレーと相思相愛

顔を包み込むようなシャープなレイヤースタイルと、プラチナのようなホワイトカラーの組み合わせがカッコよくてツボ！　SHEERのシフォングレーにアネモネブルー、ピンクラベンダーをミックスし、色を薄めてから根元～毛先まで均一にカラーする。ヴァイオレットを入れることでくすみ感を抑え、透明感をオン。モデル／皆川梨華さん

ベルタ バイ アルテフィーチェ
**belta by artifice**
☎06-6347-1655
住大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-21
GUILD 5F
artefice-hair.com
スタイリスト
**千田ひなの**さん

\ ONEなら短時間で理想のホワイトグレーに！ /



リアン トウキョウ
**Lian Tokyo**
☎03-5708-5959
住東京都目黒区上目黒3-8-1
coconakameguro 2F
@lian_tokyo_nakameguro
代表
**重山祐亮**さん

ONE
# Smoke Stone



## ホワイトグレー×くびれのコンビで クールなのに、お色気ダダ漏れ

カッコよさもカジュアルなこなれ感も、抜け感も。欲しいものを全部備えたホワイトグレーで知的クールな女性にイメチェン。ONEスモークストーンにラピスヴァイオレットを少し混ぜ、黄みを抑えて透明感たっぷりに。クール系のカラーだからこそ、毛先の外ハネや内巻きのくびれを投入して女らしさも忘れずに。モデル／塩田彩乃さん



ONE × SHEER
# Sand Beige × Chocolat Beige

## ドキッとさせるインパクト、イヤリングカラーがしゃれてる!!

「全頭ブリーチには抵抗がある」「仕事柄ハイトーンは無理」という人は、まずはイヤリングカラーに挑戦を。全体はONEのサンドベージュで、耳まわりはSHEERのショコラベージュをオン。耳まわりのベージュがクールな印象を和らげて、柔らかな雰囲気に。サイドの髪をおろせば隠れてしまうから、仕事モードの時も安心。モデル／喜瀬琴乃さん



インナーカラーは
波巻きにすると
より強調されておしゃれ！

ミーナ バイ ワンズ マチダテン
**mina by ONE's 町田店**
☎047-222-0881
住東京都町田市森野1-34-12
シェル都Ⅷ 1F
@mina_by_ones
スタイリスト
**戸田竜斗**さん

コレが えっちみ髪 最前線

透明感のあるカラーが
10分で
仕上がるのも魅力



ラ ブランシュ
**La Blanche**
☎048-871-8887
㊟埼玉県さいたま市
大宮区大門町1-18
キムラヤビル4F
la-blanche.net
スタイリスト
**仙波未来**さん



ONE
## Smoke Stone



### ピュアな魅力があふれ出る アンニュイ仕立てのフェアリーボブ

ふわっとした丸みがおしゃれなフレンチボブに
合わせたのは、ONEのスモークストーン。
そこにサンドベージュと少量の
ラピスヴァイオレットを入れて、黄みのない、
かつ温もり、柔らかさのある髪色に仕上げる。
ファッションのテイストを問わないカラーだから、
前髪をラフに崩しても、ラインを整えても
どちらでも似合う！
モデル／じゅんちゃんさん

隠し味のピンクで
柔らかさを加えるのが
ポイント



ノエ
**noé**
☎052-251-0006
㊟愛知県名古屋市中区栄3-24-11
パークフロントサカエビル4F
noecompany.jp
スタイリスト
**MIKI**さん



SHEER
## Chocolat Beige



### 寒色系の柔らかベージュで モードなボブを微糖仕立てに

コンパクトなフォルムと、ブツンと
カットしたショートバングが最高に
可愛いミニボブは永遠不滅の愛され髪。
寒色寄りのベージュでカラーすることで、
よりヌケ感のあるカジュアルな雰囲気に。
カラーは、SHEERのショコラベージュに
モノトーン、ピンクをプラス。
柔らかみを出しつつも、オレンジみのない
ニュートラルなベージュに仕上げを。
モデル／石橋誉恵さん

顔まわりの
フレーミングカラーは
筋状に入れてさりげなく



シェルハ
**SHELHA**
☎028-616-8696
㊟栃木県宇都宮市
屋板町578-94
shelha.jp
オーナー
**大山千秋**さん



ONE
## Sand Beige



### クールなサンドベージュで ハンサムクールな大人女子に

躍動感のあるオールバックの前髪が
ハンサムなクールミディアム。
できるだけ甘い雰囲気を排除するために、
カラーはONEのサンドベージュに
スモークストーンを10%入れた寒色系の
暗髪をチョイス。さらにフェイス
フレーミングにカーキを。
ロングブーツやスカートなどと合わせて
とことんモードを楽しむのもいい感じ。
モデル／碧衣さん


お問い合わせ先／b-ex www.b-ex.inc

## world!! SNSも絶好調♡

arの世界観は各種SNSに広がり中！　全部フォローする準備、おけ？

### Twitter 4.6万フォロワー

推しの情報をはじめとしたarwebの記事がいち早く知れるツイートが大人気。プレゼントキャンペーンも充実。




### Instagram 31万フォロワー

人気モデルやカバーガールのオフショットが満載！撮影の裏側動画はここでしか見られません。不定期で行なわれるインスタライブも大好評。



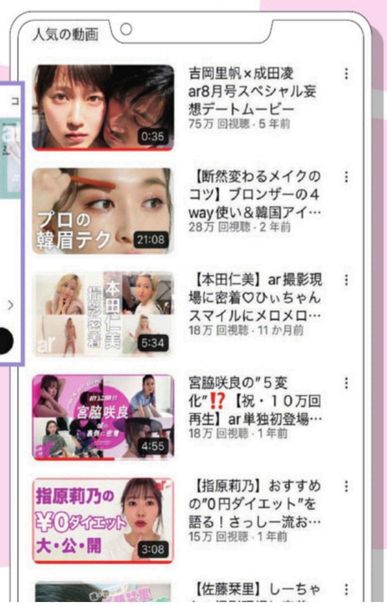




### YouTube 2万チャンネル登録

女の子が"arっぽく"大変身する「変身動画」、表紙の裏側の「メイキング動画」など、多数アップ。じっくり楽しんで♡



# More more ar

## LINE公式アカウント

お友だち4000人




arwebの人気記事の紹介だけでなく、アンケートやプレゼント、座談会などより密接にarの世界観をお届け。

## TikTok

1.8万フォロワー







女優・タレントのオフショットはもちろん編集部員の私服や一日紹介など、arの裏側もこっそり見せちゃってます。

## 公式ECサイト







arが独自にセレクトした
コスメが買える
セレクトECショップ。
韓コスも充実の品ぞろえ。



人気ライバーと過ごすとっておきの冬

Mildom×ar

# この冬が一番カワイイ私でゆく！

“冬”ってカップルはもちろん、
好きな人がいる女の子にとっては
ちょっとだけ特別な季節。
この冬が一番カワイイ私でいるために
人気者たちがしていることって？
新世代のライブ配信アプリ『Mildom』で
arのコラボイベントを勝ち抜いた
3名のトップライバーたちに
冬のデート事情や自分磨きについて
ネホハホしちゃいました♡

Photo:Sugano Yukie(CUBISM INC.)
Hair Makeup:Kato Shiho(PEACE MONKEY)
Styling:Yagi Reika

## 1位 Hono🌴🌈Rocoさん

アカウントはこちら
Mildom ID 11991992
Twitter @honooo117
TikTok @honooo117

毎月読んでいるarのイベントで
1位を獲れたなんて…
本当に夢みたいです

冬のデートといえば、
私が大好きな温泉に行きたいです♡
温泉街を散歩しながら、食べ歩きをするのが好き。
自然が好きなので、星を見たり
海や緑に囲まれた温泉街がいいですね。
デートが決まったら、美容室に行ったり
1週間前くらいからちょっといいパックを使ったり
とにかく美容への投資を惜しみません！
洋服を新調したり、デートコーデを考えるのも
好きで、そんな時間も幸せです。
好きな人に会うために“ちょっとでも
可愛いと思ってもらいたい”ので、
これからもその努力は惜しみません♡

### Listener's voice

きれいさと可愛さを持った
素敵な女性です🥰
ファッションや美容は
参考になる所が多いと思います。
配信中のゆったりした時間と
雰囲気が大好きです😆
──はっさく🌴🌈Roco

ウクレレを弾いたり、
まったり会話したりと
癒されています🌴
これからも応援しています📣
Honoしか勝たん🥺👊
ばんがー🌴🌈Roco

着てる服が
いつも可愛くておしゃれで
尊敬できるところが好きです。
──えぬぶい🌴🌈usercoro

### Mildomって？

Mildomは、スマートフォンやPCで誰でも手軽にエンタメコンテンツを配信・視聴できるライブ配信サービスです。ゲーム実況や、e-Sports大会などのゲームイベントや雑談などを中心に、さまざまなエンタメで多くの人々が楽しめるプラットフォームを目指しています。

ベスト¥11,990、ワンピース¥8,910、ブーツ¥26,400／ランダ　ヘアクリップ¥495／ナディア フローレス エン エル コラソン　イヤリング¥3,300／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)



## 2位

# KIKI＊さん

アカウントはこちら

| | |
|---|---|
| Mildom ID | 14044270 |
| Twitter | @kiki_kakipi |
| TikTok | @kiki_kakipi |

ヘアピン¥495／ナディア フローレス エン エル コラソン　イヤリング¥3,080／ミミサンジュウサン、バングル¥2,640／アネモネ（サンポークリエイト）　その他／スタイリスト私物

大好きなクリスマスシーズンに
大好きなお酒を飲みたい！ので、
クリスマスマーケットで
ホットワインを飲むデートが理想♡
ついでにイルミネーションも見れたら最高ですね。
しっぽり、っていうよりかは
ワイワイする雰囲気の方が好きです。
普段はあんまりマメな性格じゃないんですけど、
好きな人と会う前には
お風呂の時間を大切にしています。
バスソルトを入れて全身浴したり、
ボディケアを入念にしたり。
そういう時にふと、自分磨きに
時間をかけるのもいいなって思えますね。

**慣れない撮影、緊張しますが
いつもと違う自分を
見れて嬉しいです♥**

Listener's voice

いつも笑顔に、
シアワセな気持ちに
させてくれる虹🌈みたいな
存在です。大好きです♥
——kk＊【Hoon】

お酒が大好きなKIKIさん、
いつも笑顔で元気いっぱい！
ぶっ飛んだワードセンスに
リスナーたちは惹き込まれます！
——じゃじゃ丸くん

KIKIさんは
クールビューティな
顔立ちの反面、
お酒が大好きで
親しみやすい性格です。
——yossy96



## 3位

# 道産さきぴε(•θ•)з゛さん

アカウントはこちら

| | |
|---|---|
| Mildom ID | 12810936 |
| Twitter | @saki_shooooto |
| TikTok | @saki_shooooto1 |

最近始めたスノーボードに夢中なので、
スノボデートしたいです♪
ずっとウィンタースポーツをやってみたくて
2022年の1月くらいに妹と
始めたばかりなんですけど、本当に楽しい！
スノボ経験者だったら一緒に行きたいですね。
あとは北海道在住の私がオススメする
デートスポットが、函館山の夜景。
本当にキレイでうっとりするので、
ぜひ好きな人と行ってみてください♡
冬デートでする自分磨きは…
とにかく身体を冷やさないこと。
お風呂にしっかり浸かって血の巡りをよくすると、
お肌もピカピカになって
身体もあったまるので一石二鳥です！

**3回目のar掲載、嬉しいです！
これからも応援
よろしくお願いします**

Listener's voice

さすがさきぴｻﾝ！
連続3回出演!!
もう「殿堂入り」ってことで
次回無条件でお願いします。
ミルダムｻﾝ!　arｻﾝ!
——2階からぼた餅's

面白く温かい配信の雰囲気、
全部言っちゃう素直なさきぴ、
最高の笑顔。大好きです。
——この塩配信

arの雑誌に
3回も載れるぐらい
みんなから応援されて
好かれてるところが好きです！
——塩族Olafスヌーピー

ニット¥4,399／ダブルシー　カチューシャ¥1,320／アネモネ（サンポークリエイト）　ネックレス¥1,760／ナディア フローレス エン エル コラソン　その他／スタイリスト私物

\アンケートに答えてプレゼントをゲット！/

# PRESENT & QUESTIONNAIRE

## B ロドミス フェイスウォッシュ

5名様



### スキンケアもジェンダーレスに

多様化する時代に合わせ、ジェンダーレスに使えるアイテムを提唱する新しいスキンケアブランド「ロドミス」から、海泥×炭×高濃度炭酸配合の炭酸泡洗顔が誕生。皮脂・角栓、黒ずみ、古い角質によるくすみや毛穴汚れなど、男女問わず尽きないお肌の悩みにアプローチ。フォーム状で出てくるから、泡立ても不要で忙しい朝にも時短が叶う、忙しい人々にとってマストハブなアイテムに。フェイスウォッシュ　150g ¥1,540　㈲グレース　☎03-5651-5078

## A ナチュシー オールインワンパンツドレス

3名様





### スタイルアップ見せを叶えるオールインワン♥

結婚式や披露宴などフォーマルなシーンにも着ていけるオールインワンのワイドパンツドレスに熱視線♡　袖のシースルーが高見え＆シャレ見せを実現。なのに、ウエスト部分はゴムで着脱も楽チンだから一回着たら手放せない。ウエストベルトは取り外し可能だから、フォルムも自分の好みに合わせて変えられる万能っぷりでシャレ感度の高い乙女にも◎。ナチュシー　オールインワンワイドパンツドレス　S　¥4,299　㈲ナチュラル・スタンス　☎050-5319-6028

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：1/11(水)23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー(www.shufu.co.jp/privacy)をご覧ください。

## C 日本ホールマーク 現場文具3種セット

5名様



### デスクまわりも可愛くして気分から上げちゃおう♥

殺風景だったデスクまわりも、ちょっとした遊び心でもっと可愛くしてみない？　「日本ホールマーク」から、工事現場風のイラストをモチーフにしたオモ可愛い文房具たちが発売中♡　立ち入り禁止のマークや工事現場の看板がマステや付箋など、雑貨になってあなたのデスクを華やかにしてくれます！　(右から)現場文具コレクション　スタンド付箋¥484、マスキングテープ¥484、リフレクターキーホルダー¥594　㈲日本ホールマーク　hallmark.jp



## ar 11月号で 読者が選んだ人気Ranking

### Fashion

1位




ふく・髪・カオ



2位 きょんこの恋する冬髪ケア



3位 Loveまみれな着回し14days

「女っぽいマーメイドスカートが大人な色気も感じさせてGOOD」(26歳・教師)と、イイ女コーデが1位にランクイン。2位は「もふもふニット×ミニ丈があざとすぎ♡」(24歳・学生)と、冬のあざとコーデが人気な模様。3位は「カジュアルと女っぽさのハーフなコーデが真似したくなる」(25歳・IT系)と甘辛MIXなスタイルに熱視線。

### Makeup

1位



韓国み2大バズりがお






3位 BEIGE ME NAKED



2位 寄り添いムン活

「赤ちゃんみたいなバブいお顔がキュートで好き♡」(25歳・デザイン系)と、1位はうぶいメイクがランクイン。「透けるような透明感が漏れ出てる！」(29歳・営業)と、2位はちょっぴり色っぽさもにじみ出る透明感メイクに。3位は「シンプルだけど、しっかり色気があるベージュメイクがイイ」(21歳・学生)と大人メイクが♡

### Hair

1位 Loveまみれな着回し14days



By 福岡玲衣さん(TRON)

2位 韓国み2大バズりがお





3位 きょんこの恋する冬髪ケア

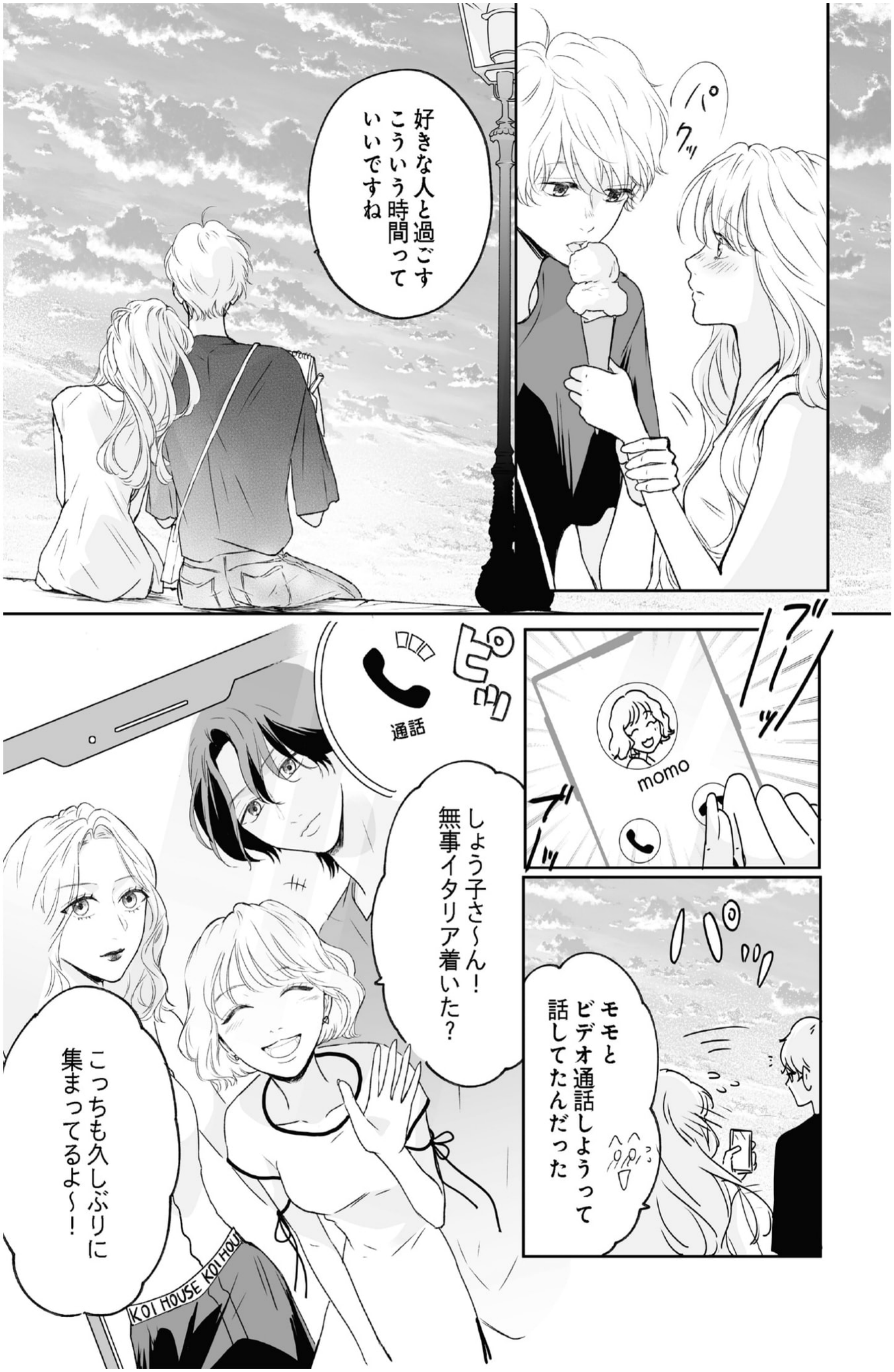
「あざといツインテールが真似したい♡」(23歳・学生)と1位に輝いたのは、大人可愛いあざとツインテ。2位は「小物との合わせ方でシャレ見えする」(28歳・事務)と、シンプルヘア×ヘアアクセの掛け算ヘアに。3位は「キュッとまとまったお団子が女の子っぽくて好き」(27歳・受付)と、おうちデート感あるアップスタイルに。


ショジョ恋。
処女のしょう子さん　最終回
わたしが愛すべきもの
恋愛コンプレックスを抱える
〝処女のしょう子さん〟のラブストーリー。
気持ちが通じ合った二人は遠距離恋愛
半年を経てヨーロッパで再会し…。
前回までのあらすじ　美人で仕事もできるが、処女コンプレックスを抱える庄司しょう子(26)は、友人から勧められた「恋活シェアハウス」に入居した。圭に思いを伝えたしょう子。〝お互いが歩み寄り、寄り添い合う〟ことを決め、ついに交際に発展。そうして、幸せな気持ちに包まれ遠距離恋愛が始まった…。
Tina Yamashina
山科ティナ
Logo Design:Nawata Kohei


ようやく
自分の恋を見つけ
奇跡みたいな
あの時間から
離れ離れになった
わたしたち——…
わたしは
いつもの日常に戻り
カタ
カタ
カタ
カタ
圭くんは
新生活が始まった
あっという間に
半年が過ぎ


今日から
夏休みが
始まります
ITALY
Gift
Inf
Gate
やっと
やっと
圭くんに
会える…!
圭くんと
予定合わせて
念願の
ヨーロッパ旅行!

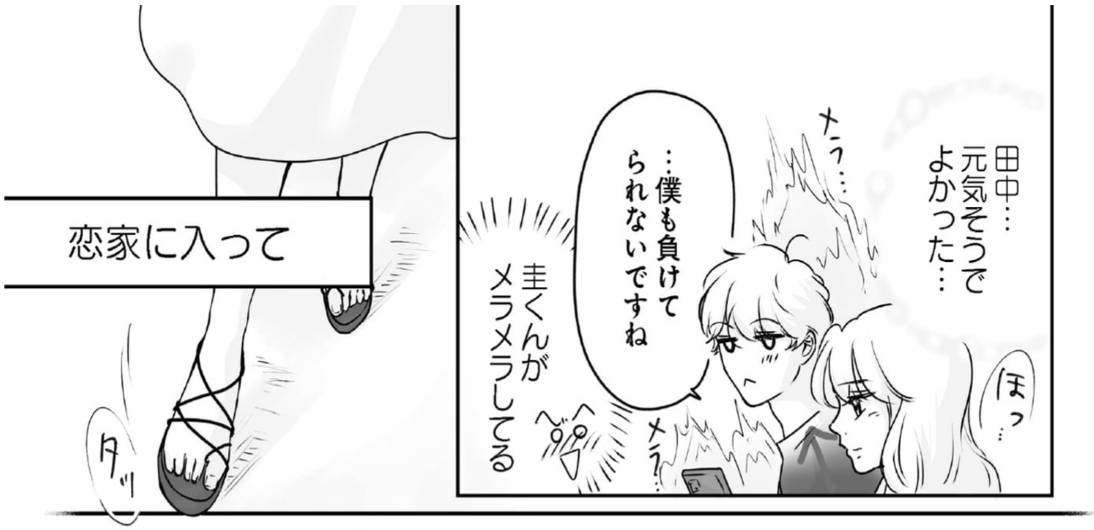

しょう子さん…
やっと会えた
圭くん…っ
ぱあああ


パクッ
好きな人と過ごすこういう時間っていいですね
ブーッ
ブーッ
momo
ピッ
通話
パッ
モモとビデオ通話しようって話してたんだった
しょう子さ〜ん！無事イタリア着いた？
こっちも久しぶりに集まってるよ〜！
KOI HOUSE KOI HOUSE

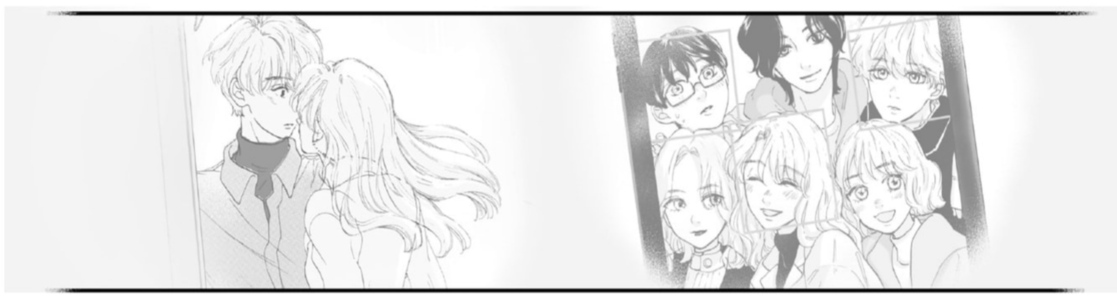

うん！
無事着いて
圭くんもいるよ
コツン
お久しぶりです
へぇ
このツーショット
悪くないじゃん
五十嵐さんも
いるの珍しいね
何？
逆に俺抜きでも
集まってんの？
誘えし
それより
聞いた？
恋家プロジェクト
また始まる
らしいよ！
そろそろ
次の恋家メンバーの
募集をかけたまえ！
ま またやるん
ですか⁉


はぁ…
たしかに実際に生活を共にしてみるとまた違ってくるよね
初対面と一番ギャップがあった人はりおぴぃですけど…？
つか今日田中は？
ドキッ
田中も誘ってたんだけど…
仕事のイベントで
どうしても外せなかったみたい
モモの知り合いのライターさんに紹介したら
田中の取り組みがウェブで記事になって
ユニークな取り組
女性誌×ビジネス
書店員・田中さん
すっかり話題の書店員さんになってるみたい

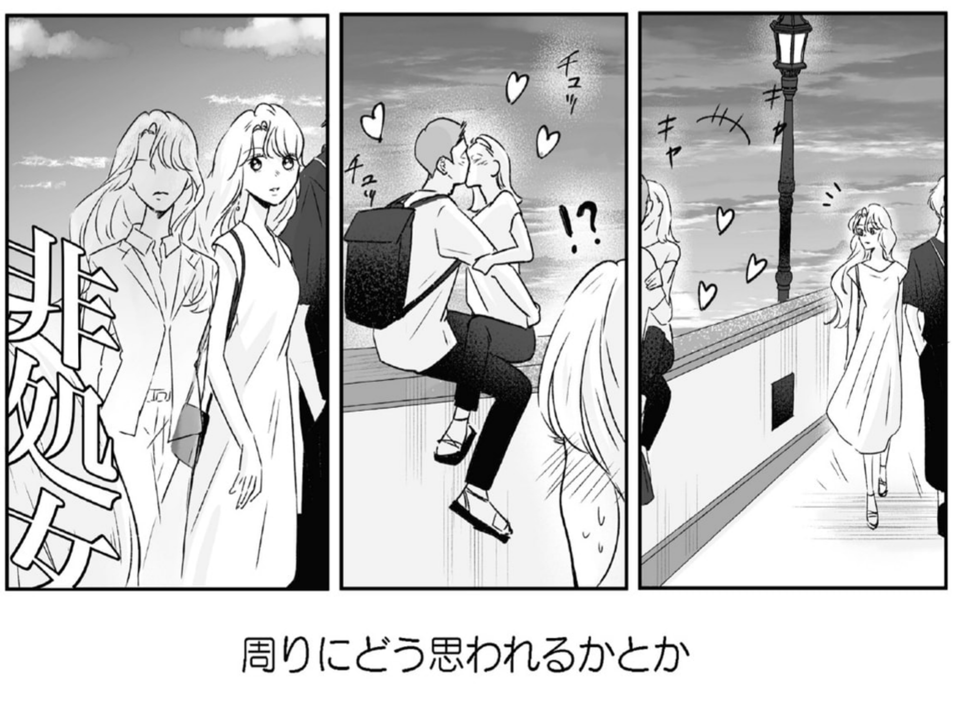

出版イベント
ほ 本日は
お越しいただき
ありがとう
ございます…
出版
おつかれさま
です…
あの…！
すみません
ドキ
ドキ
この記事を見て
ファンに
なりました…
よかったら
私と友達に
なってください…！
insta
@book_lov_xx02
ぼ 僕と!?




圭くんやみんなと出会えて　ようやく気付いた

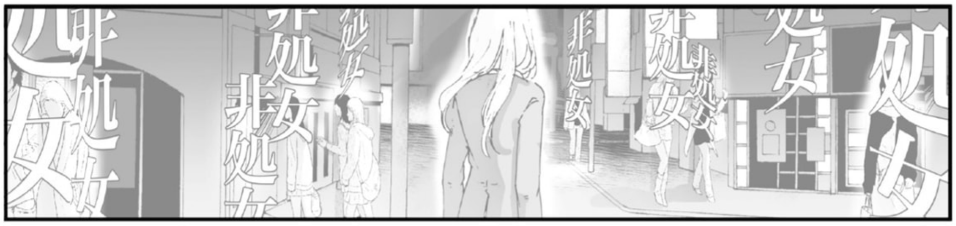


未経験だとか　アラサーだからとか

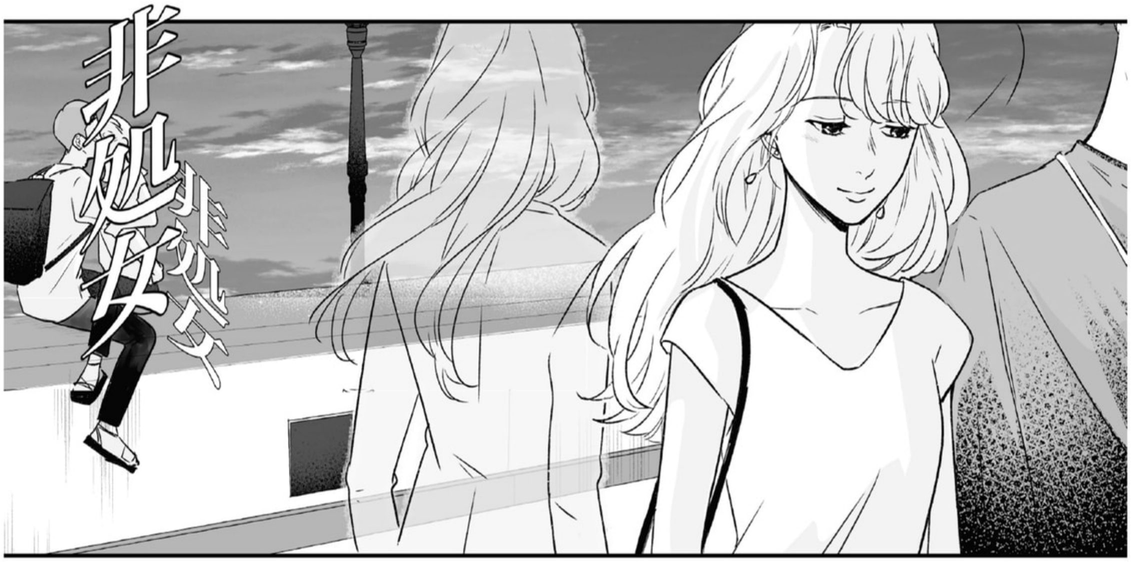



周りにどう思われるかとか

そんな誰かが決めた幸せよりも




わたしが一番大事にしなきゃいけないのは




わたし自身の気持ちだった——…




ホテルの部屋
僕 汗かいたんで先シャワー浴びてきます
はーい
あれ…？待って
そっか今日って圭くんと同じベッド…!?
キャ〜〜ッ
15分後…
わたしも入ってくるね
ズンズンズン
!?
グイッ



ドキ
なになに!?
ドキ
ギシ…ッ
ドキ
ドキ
これってもうそういうことだよね…?
ドキ
ボソッ
しょう子
大好きだよ
……


さ お風呂入ってきて
へ…!? お風呂…? う うん!
どうしたんですか?
何か期待してた?
そ そういうわけじゃ!
カァァ…
タッ
あれ これって…?


この前 初めて コンペで小さな賞を取って 賞金ももらったんです
初めて賞金が入ったら 絶対しょう子さんに プレゼントしたいと 思ってたんだ
いつもの お礼です
…ありがとう
普段 側に いられなくて ごめん


留学が終わって日本に戻ったら
特別な日もなんでもない日常もまた僕と過ごしてください
またコンビニの肉まんでも食べながら同じ家に帰りましょ
うん…っ
ギュッ…




シヨジヨ恋。－処女のしょう子さん－完－

ar読者のお悩みにも7色回答！

# 7人は夢の途中 ススメ！7ORDER

いつだってワクワクする挑戦と新しい顔を見せてくれる7ORDER。ダブルA面となる4thシングルにも、新鮮なアイディアがたくさん！　さらにar読者からのお悩みには、彼らしさが光る7人7色の回答も必読です♪

Photo:Toge Yuzo　Hair Makeup:Yoshida Masahi、Sawanishi Yumika、Kanesawa Miho
Styling:Harada Sachie　Text:Yamaguchi Akiko
Composition:Sayamame　Design:Yonaka no design



## 4thシングルは挑戦と絆の詰まった新境地

**安井**　僕らのメジャー4thシングル『Growing up／爛漫』は初のダブルタイアップ!!
**萩谷**　両A面で、MVもそれぞれ撮りました。
**阿部**　前作を発売したのが8月だから、だいぶリリースペースが速いよね。
**長妻**　それだけ求めていただけてると思って！　すごく嬉しいです♪
**真田**　『Growing up』はアニメの主題歌で、コンペで楽曲を決めさせていただいて。みんなでいっぱい聴いたよね。
**安井**　1人2票ずつ入れて、票数が多いものを残していく形をとって。
**森田**　今回は結構早くまとまったね。
**諸星**　アニメにめちゃくちゃぴったりで、みんな最後には「これだよね！」って。
**安井**　『爛漫』の方は僕が出演させていただいた映画の主題歌。僕は最初、パンク系でもいいなと思ってたんですけど。7ORDERの音楽のバランスを見てくれてるさなぴーに相談したら、僕の中高時代の同級生でもあるTempalayの藤本(夏樹)くんにお願いしてみるのは？となって。
**真田**　映画の世界観が和のテイストなので。あと〝和〟といえば〝縁をつなぐ〟という印象もあるので、自分たちだけじゃなく、築いてきた縁で制作してみるのも新鮮かなと思ったんだよね。
**安井**　普段の7ORDERとは全然違う、今までにない楽曲になったよね。
**萩谷**　今回は、いろんな意味で新たな挑戦をした作品になったんじゃない？
**諸星**　『爛漫』のMVは照明もこだわって超カッコよかった。さなぴーの同級生なんだよね？
**真田**　そう。たまたま大学の同級生が照明チームにいて驚いた！　本当に偶然。
**長妻**　『Growing up』も安井くんの同級生だし、同級生祭りだ！
**真田**　こんな風に現場で同級生と会うのは初めてだったから、ここでも〝縁〟を感じましたね。
**森田**　MVでいうと『Growing up』はサーキット場で撮影したんですけど。THEバンドって感じの疾走感のある映像になったし、演奏していて気持ちよかったです。
**阿部**　僕はレコーディングもMV撮影の順番も最初で、僕が基準になるのかと思うと、妙に緊張しましたね。
**萩谷**　『爛漫』に関しては、本当に挑戦だらけ。送られてきた楽譜を見たら…こんなのやったことない！って(笑)。
**諸星**　ヤバい！ってなったよね。オレも楽譜を見て震えたもん(笑)。
**長妻**　僕は楽器収録で、自分でフレーズを考えたのが楽しかった。その場で「こういうイメージで弾いてみて」って言われて、いろんなパターンを試しながら作り上げていく感じが新鮮だった。ただ、ライブで再現できるかわからない。
**安井**　全力で思い出して！(笑)　覚えてるかな…オレ!?



MORITA MYUTO
# 森田美勇人



## 肌に自信が持てない。肌トラブルの時はどんなケアをしてる?

僕も、以前は肌荒れがひどかった時期も。
今は体質改善してつるっつるです♡
毎日水を1.5リットル以上飲んで、脂質を控えたり、
カフェインは夕方5時以降とらないとか、
口にするものはかなり気をつけています。
でも…とんかつは好きなのでたまのご褒美に(笑)。
一時期ファスティングもして、
きつかったけど肌もよくなりました。
少し時間がかかるけど、食事やインナーケアを
見直してみるといいかもしれません。

## 最近買ったお気に入りのアイテムは?

もっふもふのスニーカーですね。
黒×ファーで、甘辛ミックスなテイスト。
ハイカットで、もともとその形の靴は
欲しかったんですけど、上品な可愛さにやられました。
どんな服装にも合う形の靴なので、衝動買いでしたね。

ABE ALAN
# 阿部顕嵐



## 安井さん若さの秘訣、公開して〜!

見た目もファッションも、特に意識して若くいようとは思ってないので、
若いエネルギーや印象があるって感じなのかな。それはメンバーのながつ(長妻)と
一緒に遊んだりとか、エネルギッシュな人たちといることが多いからかも?
でも保湿はめっちゃします。真面目に大事。年齢に抗ってするわけじゃないけど、
キレイでいた方がいいな、みたいな感じで、毎日のスキンケアはしっかりします。

YASUI KENTARO
# 安井謙太郎

## 笑顔の練習をしたことは? 可愛く見えるコツはある?

この仕事を始めるまでは気にしたことなかったんですけど、
撮影などで写真を撮られるようになって、自分の満面の笑みが
好きじゃないなと思うことが結構あって。破顔じゃない、
ちょうどいい笑顔を探したことはあります。今は一周まわって、
バランスとかより、その瞬間の感情がのってる顔がいいなと。
一番それが魅力的かなって。結果、練習はしたんですけど、
練習した顔じゃない方がいいってことです(笑)。



## ツアーTはどう着るのがオススメ?

僕はね、『ハウルの動く城』が大好きなんですよ。
だからいつも黒パンにインなんです。
ハウルがそうだから。僕は人生でそうしか着ないです。
今日ももちろんTシャツインで来ましたよ。
女のコもインしたらインじゃない?

## 長妻さんみたいに身体を柔らかくするには?

気合です!(笑)
あとは、みんなの前で柔軟する!
見られてると思うと頑張るし、
誰かが手伝ってくれる。これで余裕っす♪
開脚なら、これ以上開かないなと思った状態で寝る。
昔、お姉ちゃんが言ってたんです。
その状態で寝られるくらい
やらないと柔らかくならないって!
僕は毎日身体を伸ばして、今の身長は178㎝です。

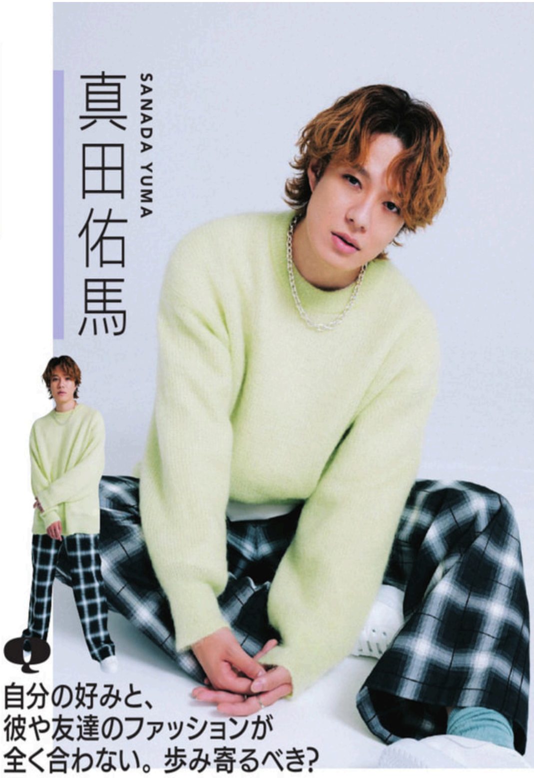
NAGATSUMA LEO
# 長妻怜央



7ORDER meets ar 読者!

# セブンのお悩み相談室

7ORDER Q&A



## 真田佑馬
SANADA YUMA

### Q 気になる秋冬ファッションは?

気分なのはシャツ。普段ラクな格好ばっかりしちゃうんで、気分をアゲるために。あと、めちゃこだわった白シャツ、自分のブランドで出したんです！　白シャツが似合う人ってカッコいいですよね。薄めのニットのタートルネックの上に白シャツをジャケットっぽく着たりとか、シャツの着こなしのバリエで遊びたいな。

### Q 女の子の白トップスは、何と合わせるときゅん♡とする?

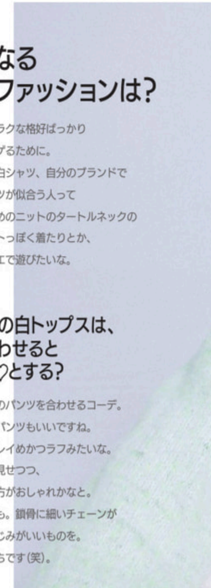
永遠に好きなのは、太めのパンツを合わせるコーデ。ちょっとタックが入ったパンツもいいですね。色は黒やネイビーで、キレイめかつラフみたいな。首やデコルテとかは少し見せつつ、あんまり露出が多くない方がおしゃれかなと。さりげなくアクセサリーも。鎖骨に細いチェーンがのってるくらいの、肌なじみがいいものを。大人な色気に翻弄されがちです(笑)。

### Q 真田さんのクセ毛対策が知りたいです。

あ～長年の課題だったんですけど、それはね…実は諦めました(笑)。サラサラストレートを目指してアレコレ頑張った時期もあったんですけど、海外アーティストの方とか見ていたらクセ毛もカッコいいのかもって思いはじめました！なので、今は生かす方向でスタイリングを研究してます♪

### Q 自分の好みと、彼や友達のファッションが全く合わない。歩み寄るべき?

いいんですよ、合わせなくて。今は選ぶ時代だから、自分が心地いい服着てください。努力してハマらないパターンが一番切ないから。自分が好きな服を全力で楽しんでる方が絶対に可愛い。最近それに気づいたんですけど…それをブランド大好きだった僕が言うっていう(笑)。今は好きなものを自由に着ようって思ってます。もし「俺好みじゃないから変えて」なんて言う彼氏なら、捨てちまえ！(笑)「今日も可愛いね」って言ってくれる人と付き合いなさい。



## 諸星翔希
MOROHOSHI SHOKI

### Q お気に入りのヘアケア&髪型のこだわりは?

家を出る前にヘアオイルをつける！髪の毛が多いので「N.」みたいな、しっとりなじむオイルが好きですね。まとまり感が出ます。髪型は…最近、気合を入れたくてバッサリ切りましたね。なのでこだわりは、自分史上初の短さに、行けるところまで行く！です。

### Q 諸星さんのSNS開始予定はありますか?

全く未定です！　もともと僕のプライベートの中にSNSがあんまりなくて。あってもLINEくらい。今はやりたいことや学びたいことが多くて、それに時間を使いたいって感じです。どうしてもやるなら？ミクシィ始めます、今さら(笑)。みんなマイミクにするから準備しておいてくださいね！(笑)





## 萩谷慧悟
HAGIYA KEIGO

### Q 男性が贈られたら嬉しいギフトを教えて。

なんでも嬉しいけどなぁ～。でも相手が知らないものを頑張って調べてくれると、その気持ちにキュンとするかも。例えば、ひげそりとか。女の人は使わないし、わからないでしょ。でも選んでくれたら、それはもう特別ですね。僕の場合は化粧品も嬉しいです。自分が試したことないものにも挑戦できるから。

### Q 萩ちゃんの最新美容事情は?

前の舞台の時のメイクにオレンジを使っていたのが好きで、自分でも取り入れてみようと思って。メイクさんに教えてもらって、今アディクションのアイパレットを使ってるんです。今日のメイクもオレンジ系です。あとライブや撮影の時は、下まぶたにちょっとだけラメ入れてます。これも最近のお気に入り。



## Q 自己肯定感が低め。もっと自分を好きになりたいし、好きな人も欲しい。どうしたら変われますか？

**阿部** 100点じゃなくていいから、自分のいいと思うところを書いてみる！　客観視、大事。
**安井** 自信が持ててないだけで、素敵なところがたくさん見つかるかもね。まだ自分の魅力を見つけられてないだけじゃない？
**諸星** 好きな人を見つけるのは？
**森田** 僕たちを応援してくれるみたいに、好きのセンサーをもっと身近に向けてみる？
**萩谷** リアルだからこそハードル高い説があるね。求める条件を明確にしてみるのは？
**安井** いや、なかなか難しそ〜。
**阿部** 逆にハードル上がらない？　求めるんじゃなくて、自分を磨けばいいんですよ。
**森田** 努力は自信につながるしね。
**安井** 真田さん、どうしたらいいですか？
**真田** どのタイミングで好きになっていいかを見失ってるだけなんですよ。自分のことも、誰かに対しても。悩んでいたいだけなのかもね、実は。だから今このタイミングで、好きって言いましょう。まずはそこから！　いいと思ったら好きって伝えること。そうすれば世界は広がる♡
**一同** 深い〜！（拍手）　カンパイ！



## Q とうもろこしはどうやって食べる派？

**阿部** 生ですね〜。
**萩谷** 僕は1列ずつ折ります。かぶりつかない。
**安井** 料理なら天ぷらかな。
**阿部** 天ぷら、いいね。塩で食べたい。
**諸星** 食べ方？　調理法!?　自由すぎて話がまとまってないよ（笑）。
**安井** 食べ方ならね、かぶりつきます。
**長妻** かぶりつきながら1列ずつ食べる、回して。
**萩谷** 歯に挟まるの嫌じゃない？　1列ポキッとやると、そのまま折れるよ。
**諸星** 2つ楽しみがあるよね。食べるのと、歯に挟まったのをこっそり舌で取るのと（笑）。
**安井** そう、わかる！（笑）
**諸星** 3時間後くらいにモヤモヤから解放された時の感動ね。
**森田** 長いな！　挟まってるなって思いながらも、その甘みを感じて過ごすぐらいがとうもろこし通ですわ（笑）。調理方法だと、焼きもうまい。
**長妻** コーン茶も好き。ホットね。
**阿部** とうもろこしアイスもいいよ。
**真田** 僕はコーンポタージュですね。一番好き。
**萩谷** 自動販売機にある缶入りのつぶつぶコーンも最高なんだよな♪
**阿部** あれって青春だよね。
**諸星** あれ幸せが詰まってるよね。
**森田** あれ絶対1粒取れないよな。
**安井** とうもろこしって語れるね！（爆笑）

## Q おすすめのひとり時間の過ごし方は？

**萩谷** 最近みんな、ひとり時間充実させてるよね。
**長妻** ひとり時間はひたすら寝ます。
**森田** YouTubeショート！
**安井&阿部** あははは！
**諸星** 無限に見てるよね。
**阿部** 好きだな〜ほんと。しかもマリオカートの動画しか見ないんですよ。なのにマリオカートやらないんですよ！　すべてが謎なのよ（笑）。
**森田** 最短でクリアするプレイヤーのタイムアタックを見てると興奮が止まらないのよ。
**安井** でもやらないよね。
**阿部** やってるの見たことない（笑）。
**森田** スッキリするんだよね、見てると。
**阿部** 僕は何もしないし、何も入れない。ひとりの時間は、たそがれる。自分の好きな環境でゆっくりするのが好き。



## Q メンバーの一番冴えていた遅刻の言い訳は？

**真田** 僕、あげていい？　顕嵐の言い訳で。ドアの外に荷物だけ出てて、「一応バッグは出てます」って言ったやつ好きだったわ（笑）。
**安井** ツアー先のホテルではだいたい同フロアなんで、朝はそこで集合なんです。
**真田** 集合時間になぜか顕嵐の部屋からアラーム音が聞こえて、なぜかわからないけどスーツとバッグだけ出てきて。その何分か後にスンと出てきて「いやバッグは間に合ってたんで」っていう。
**長妻** すまして間に合ってます感出すんだよね（笑）。
**諸星** ルールの狭間を狙ってくるんですよ。すり抜けていく！
**阿部** グレーなところね（笑）。
**萩谷** あと遅刻王もろ（諸星）の「…わかんない！」って来るやつ！
**安井** 自分でもなんで遅刻したのかわかんないの（笑）。そう言って焦ってるのが、めっちゃ好きなの。
**森田** 何かにとりつかれてるから、その時は（笑）。顕嵐の「道混んでる」っていうのは、常套句なんですけど。それを超えてくる、ながつの「家出るのが遅れた」っていう。
**一同** （爆笑）
**萩谷** 家出るの遅れて遅刻します！みたいな。
**森田** それはシンプルに遅刻なんだよね（笑）。
**阿部** ただの事実だから（笑）。めっちゃおもしろい。
**森田** あれね、騙されるんだよね。なんか事情がある風に聞こえるんだけど、当たり前だなって、冷静になればわかるんだけどね（笑）。



## Q 初対面での会話が苦手。いい距離感の取り方は？

**萩谷**　初対面なら、ある程度緊張感あっても普通じゃない？
**諸星**　すぐに仲良くなりたいっていうより、感じ悪く捉えられたくないってことなのかな。
**森田**　ながつ、初対面強いじゃん。
**長妻**　めちゃくちゃ大得意！
**安井&阿部**　初対面が好きなんだよね、むしろ(笑)。いつもどうしてるの？
**長妻**　まず、相手に会ったらめっちゃ元気よく挨拶するんですよ。
**安井**　じゃあ再現ね。「はじめまして〜」
**長妻**　(勢いよく直角におじぎして)よろしくお願いします !!!!
**萩谷**　怖っ(笑)。それ髪の毛近いから、髪の毛で距離詰めてきてる(笑)。
**長妻**　(15秒ほどして身体を起こして)すいません、緊張してフリーズしちゃってました。緊張はするタイプですか？
**安井**　「あ、はい…」
**長妻**　僕もなんですよ〜!!(大声)
**諸星**　ボリュームやばっ(爆笑)。
**長妻**　今回はご一緒できて嬉しいですって、そのあとはちゃんと真面目に話すの。
**安井**　確かに、意外とちゃんとしてる人なのかなって思ったかも！
**森田**　いや、ヤバい人でしょ。落差がすごすぎるわ(笑)。もうちょっとマイルドにして。
**長妻**　めっちゃオススメだけどな。まず自分の苦手や得意じゃないことを話すのは、相手が共感してくれるし。
**一同**　なるほど〜。
**安井**　意外と考えてしゃべってるんだよね、ながつって。さなぴーもうまいイメージあるけどね、人との距離感。
**真田**　オレはわりと誰に対しても壁はあんまりないですね。仕事・プライベート、年齢、性別とか全く意識してしゃべってない。
**長妻**　え、すごい。
**安井**　確かに常にフラット。あれ、さなぴー女性のきょうだいいたっけ？
**真田**　弟だけ。
**安井**　男兄弟でその感じ？　僕はいまだに女性としゃべる時、特に初対面ではどうしたらいいかなって緊張しますよ(笑)。
**阿部**　わかる、なる。口数も多くないから、怖いって思われてるんだろうなって。
**森田**　しゃべりかけすぎてもイヤだろうし、話さないのも失礼なのかなとかね。
**安井**　笑わせたら和むのかなと思うんだけど…。
**諸星**　それは高等技術だよ！
**萩谷**　ながつにしかできないね(笑)。そういうのが似合う人と似合わない人もいるしね。
**安井**　僕もその戦法で攻めてみたいけど、たぶん事故るね(笑)。
**真田**　特別なことをしようと気負わないで、口調も態度も丁寧に接していれば、誰とも気持ちよく過ごせるんじゃないかな。

## Q 説明下手で自分の気持ちを伝えられない。人前で自信を持って話すには？

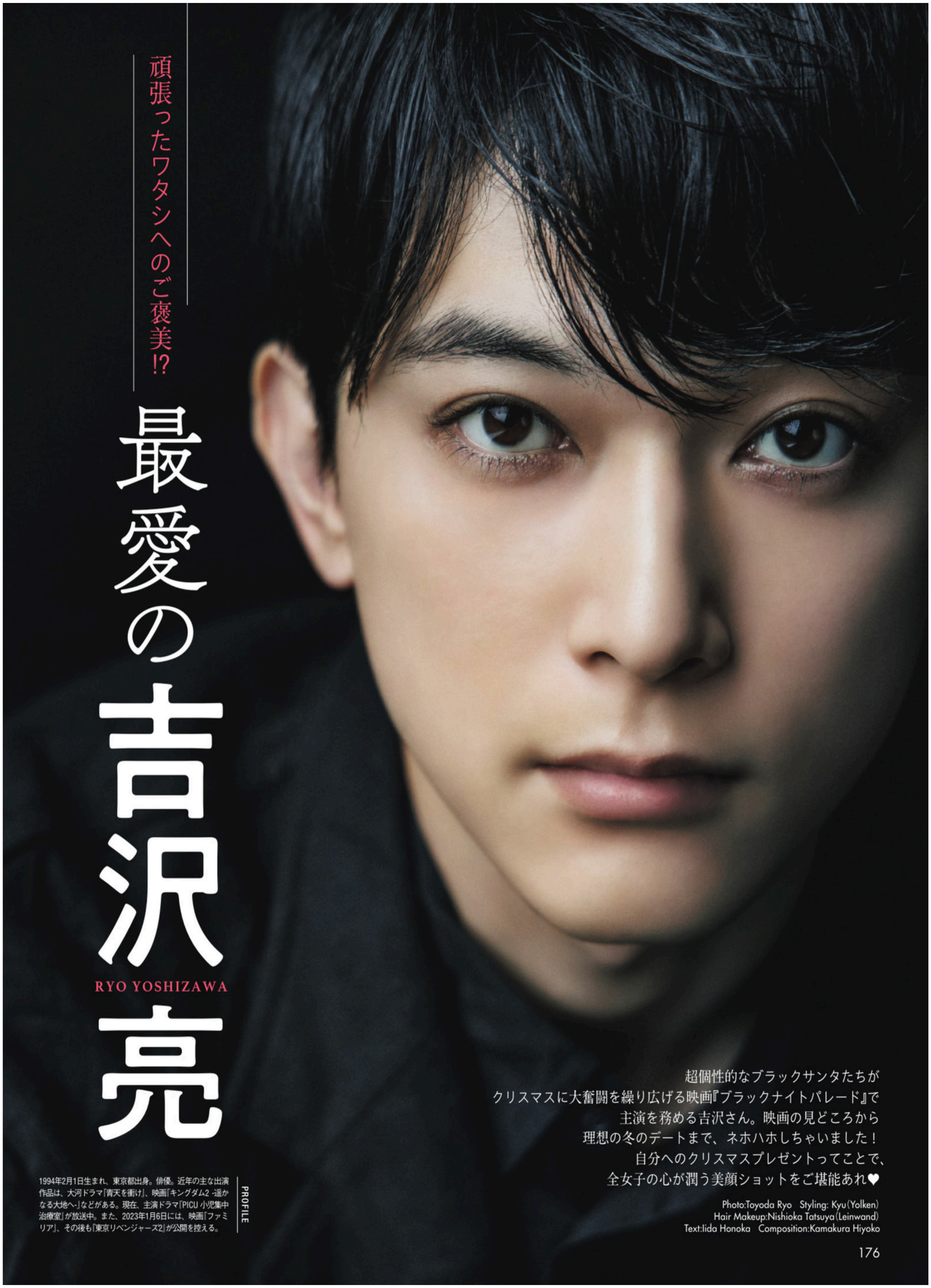
**長妻**　これはマジでむずい。
**萩谷**　上手な人、メンバーの中でもヤスくらいしかいないんじゃない？
**阿部**　そうだね。
**諸星**　超わかる！　小学校の頃は、授業で音読するのも本当に無理だったなぁ。泣きたくなるくらい。自分の番がくると思ったら、お腹痛くなって保健室行ったことあるもん。
**長妻**　音読の時は、指定されたのとは全然違う文章を読むっていう楽しさがあったけどね。
**安井**　それは陽キャだよ、だいぶ！
**諸星**　僕は環境を整えていくことで自然と慣れていけたかな。あえて話さなきゃいけない場所や立場にいくとか。そうすると意外と自分の中の基礎が変わってくる。克服したいんだったら、勇気を出して飛び込んでみるのもありです。
**真田**　話す機会が増えると、自然と説明の仕方もうまくなるしね。相手によって変えたり、応用力もつくと思うよ。
**諸星**　あとは『中田敦彦のYouTube大学』見る！
**森田**　確かに、上手だなと思う人の話し方をマネてみるのもいいかも。
**萩谷**　大学でアナウンサーの方の講義を受けた時に、まず最初に「○○は○○です」って結論を話すといいって聞いたな。で、次に説明、今後の展望と、3展開に分けて話すんだって。
**諸星**　「おっぱいよりお尻が好きです」。なぜなら…言えるわ！
**森田**　しかもグッと引き込まれた！
**阿部**　さらに自分の感情も入れるといいらしいよ。3つめに。まずは普段の会話から少しずつだね。




**最新シングルは挑戦の詰まった一枚**

ダブルA面の4thシングル。『Growing up』はTVアニメ『農民関連のスキルばっか上げてたら何故か強くなった。』のオープニングテーマに。『爛漫』は映画『死神遣いの事件帖 -月花奇譚-』の主題歌に起用。

[Yasui]帽子￥16,500／MAISON U(シアン PR)
[Morohoshi]キャップ￥10,670／THE FACTORY MADE(中央帽子)　パンツ￥14,300／Badhiya(ラセントリューム トーキョー)
その他／スタイリスト私物



頑張ったワタシへのご褒美!?

# 最愛の吉沢亮

RYO YOSHIZAWA

超個性的なブラックサンタたちが
クリスマスに大奮闘を繰り広げる映画『ブラックナイトパレード』で
主演を務める吉沢さん。映画の見どころから
理想の冬のデートまで、ネホハホしちゃいました！
自分へのクリスマスプレゼントってことで、
全女子の心が潤う美顔ショットをご堪能あれ♥

PROFILE

1994年2月1日生まれ、東京都出身。俳優。近年の主な出演作品は、大河ドラマ『青天を衝け』、映画『キングダム2 -遥かなる大地へ-』などがある。現在、主演ドラマ『PICU 小児集中治療室』が放送中。また、2023年1月6日には、映画『ファミリア』、その後も『東京リベンジャーズ2』が公開を控える。

Photo:Toyoda Ryo Styling: Kyu(Yolken)
Hair Makeup:Nishioka Tatsuya(Leinwand)
Text:Iida Honoka Composition:Kamakura Hiyoko

## ミステリーと笑いが融合したクリスマス映画をぜひ！

映画『ブラックナイトパレード』で僕が演じる三春は、コンビニでバイトしていたごく普通の人間です。だけどまわりには、個性的すぎる登場人物がたくさん出てきます。とくに(中川)大志くんが演じる皇帝(カイザー)くんとのシーンはめちゃくちゃ面白かったし、コンビニ店長役の佐藤二朗さんの演技は笑いをこらえるのに必死でした。今まで福田(雄一)監督とご一緒させていただく時は、どのシーンにおふざけを入れるか事前に考えていたけど、今回はそういう準備を一切せず現場入り。というのも、他の役者さんたちがずっと面白い芝居をやっているので(笑)。いかに反射的にツッコめるかを意識して演じていました。原作はこのお話をいただいてから読みましたが、先の読めない複雑な展開でハマりました。そのミステリーチックな物語と、福田組ならではの笑いの要素がうまく嚙み合ったと思います。今年の冬は、ぜひコミカルなクリスマス映画を楽しんでください！

### 吉沢 亮さん主演『ブラックナイトパレード』は、12/23公開♥

就職失敗・彼女ナシの冴えない男・日野三春(吉沢亮)は、突然現れた黒いサンタに内定を言い渡され、連れ去られた先は北極にあるサンタクロースハウスだった!? プレゼントを待つ子供たちのためにブラックサンタとして働き始めた三春。しかし、クリスマス滅亡を目論む怪しい影が忍び寄る…。出演／吉沢亮、橋本環奈、中川大志、渡邊圭祐 他　配給／東宝



## サンタさんにもらった念願のプレゼントは…

子供の頃はサンタさんを信じていました。うちは誕生日に高価なものを買ってもらえなかったけど、クリスマスには欲しいものが届いたんです。だから、サンタさんならなんでもお願いを聞いてくれると思っていて。親に「今年はサンタさんにこれをお願いします」と伝えて、すごく欲しかったゲーム機が届いたのを覚えています。クリスマスもいいけど、僕はお正月が一年で一番楽しみなイベント。うちでは、おせちよりもちらし寿司を食べていた思い出があります。去年の大晦日は、仲のいい友達と集まって『RIZIN』を観て過ごしました。年末年始はまとまった休みがとれるので、今年も友達や家族とゆっくり過ごしたいです。

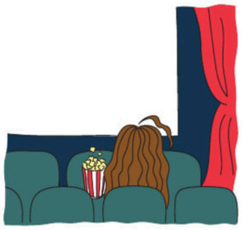
## 2023年はアウトドアな趣味を持ちたい

僕はインドアな性格なので、アウトドアな趣味が欲しいなとずっと思っていたところに、この春に舞台で共演したメンバーでキャンプに行くことに。それがめちゃくちゃ楽しかったので、2023年はキャンプを趣味にしたいなーと考えています。もし長期休みをもらえたら、ゲーム『Apex』を極めたいです。(北村)匠海に教えてもらって最近始めて、オンラインで一緒に遊んでいます。

## 冬はボディクリームが必須。デートはイルミネーションがきらめくNYで…♡

冬に欠かせないものはボディクリーム。かなり乾燥肌なので、こってりしたクリームをお風呂上がりにベタベタに塗っています。内側からも潤そうと思って意識的に水をたくさん飲むようになりました。最近は1日2ℓを飲み切るようにしています。あと、冬に食べたくなるのは、もつ鍋。福岡に行った時に食べた1000円くらいのランチのもつ鍋が美味しすぎて衝撃を受けました。さすが福岡！冬にデートするなら？ NYがいいですね。コロナ前はちょくちょく行っていた大好きな街なんです。ブロードウェイで舞台を観て、美味しい食事をして、おしゃれなカフェに入って…。デートで行ったら寒い冬も盛り上がりそうですね。

RYO YOSHIZAWA



あの人にいざ、
会いに行きます♥

# ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。

## 山田裕貴 YAMADA YUKI
## 松本まりか MATSUMOTO MARIKA

**山田**　僕が演じた小説家として行き詰まった主人公には共感しかなかったです。自分の中の誰かを羨む気持ちだったり、孤独だったり。自分が体験したその時の感情を増幅させて、役に落とし込みました。慎一は、普通に「俺、寂しいんだけど」って言えたら楽なのになって(笑)。

**松本**　慎一と裕子は愛されたいという気持ちが根源にありながら、得体の知れない大きなモンスターを胸に抱えていて。爆発寸前で生きているふたりの気持ちは、私も痛いほど共感できました。

**山田**　先輩に「お前はもっとこういう風にした方がいい」と言われて、キレてしまうシーンがあるけど、僕も同じようなことを言われた経験があったことを思い出したんです。自分の中に溜まっている暗い部分を役で吐き出せたからか、不思議と怒りの感情を爆発させるシーンもつらくなかったな。

**松本**　私は今作を撮っていた時は、八方ふさがり状態で。演じたシングルマザーの裕子と一緒で心の中にモンスターを宿していたので、いいタイミングで演じられた役。裕子と慎一が悩みを抱えつつも何でもないことで笑うシーンがあって、私もこんな風にもっと気楽に生きればいいのかって目が覚めました(笑)。

**山田**　慎一と裕子は家族ではないけど、半同居していて。こういう形の同居もありなのかな。

**松本**　お互いがわかり合えていれば、縛り合う契約はいらないですよね。その時の自分に必要な人がそばにいてくれたら、もしかしたらそれでいいのかもしれない。

**山田**　物語は、なかなか一歩が踏み出せないふたりの話でしたが、自分の想いは、相手にまっすぐ伝えられるタイプですか？

**松本**　ううん。私はあまのじゃくだから、変化球タイプ(笑)。

**山田**　どういうことですか？

**松本**　「好き」って自分で言えないから、言わせるように仕向ける。ずるいですよね(笑)。って言っても、ただひたすら待つだけなんですけど…。でもこれからは、好きな人ができたら「私、あなたのことが好き!!」ってちゃんと声を大にして言いたいです。



Q。好きなお鍋は？

A。(山田)僕は**薬膳鍋！**
漢方食材は、身体にいいので食べたいです。
いつもはお店で食べますが、
仕切りのある二色鍋を持っているので、
うちで鍋をしたいです。
(松本)私も薬膳鍋好き。一緒ですね(笑)。
この時期は**温まる粕汁**もいいですよね。
クリーミーで美味しいです。

Q。多忙な中でのリラックス方法は？

A。(山田)仲良しのドライバーさんと
最強のサバ寿司とか、
最高のアップルパイとかを探して食べること。
絶対に**ハズレがない**んです。
あと、ちょっといいサウナ。
(松本)私もサウナに行くのは楽しみ。
**地方ロケで銭湯とサウナ**に
行くことも癒しですね。

**PROFILE**

山田裕貴　1990年9月18日生まれ、愛知県出身。2011年『海賊戦隊ゴーカイジャー』で俳優デビュー。映画『耳をすませば』が公開中のほか、ニッポン放送『山田裕貴のオールナイトニッポンX』にレギュラー出演中。2023年公開予定の映画『東京リベンジャーズ2』ほか、話題作の公開が控える。

松本まりか　1984年9月12日生まれ、東京都出身。2000年『六番目の小夜子』で女優デビュー。近年の出演作に映画『ぜんぶ、ボクのせい』や、ドラマ『最高のオバハン 中島ハルコ』など多数。2023年放送予定のNHK大河ドラマ『どうする家康』など出演作が続々と待機している。

[山田さん分]ジャケット¥81,000／ユウキハシモト(サカス PR)　カットソー¥23,100／ダイリク
[松本さん分]ドレス¥51,700／フェティコ(ザ・ウォール ショールーム)　イヤカフ¥62,000／シャルロット シェネ(エドストローム オフィス)



©2022 クロックワークス

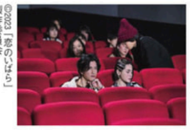
**『夜、鳥たちが啼く』**

若くして小説家としてデビューしたが、その後は鳴かず飛ばずで鬱屈した日々を送る慎一(山田裕貴)のもとに、シングルマザーの裕子(松本まりか)が幼い息子を連れて引っ越してきた。いびつな「半同居生活」から始まる物語。全国公開中。

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)
Styling:Morita Akiyoshi(山田さん分)、Nakano Yurika(松本さん分)
Hair Makeup:Kobayashi Junko(山田さん分)、Fukuoka Rei(TRON/松本さん分)
Text:Fukuda Keiko

# 渡邉圭祐

## WATANABE KEISUKE



©2023「恋のいばら」製作委員会

**『恋のいばら』**

図書館に勤務する桃(松本穂香)は、自分をフったカメラマン・健太朗(渡邉圭祐)のSNSを見ていた。すると、今カノであるダンサー・莉子(玉城ティナ)を発見。莉子に、健太朗が撮った自分たちの写真が「リベンジポルノ」に使われるのではと相談を持ちかける。二人は写真のデータを消すため、秘密の共犯を始める…。出演/松本穂香、玉城ティナ、渡邉圭祐 他　配給/パルコ　1/6公開

桃を演じる松本(穂香)さんと、莉子を演じる玉城(ティナ)さんは、真逆なタイプの彼女役を演じています。ご本人同士も共通点が少ない印象だったので、現場では僕が空気を和ませないと!と思っていたら、別々に撮影している間にめちゃくちゃ意気投合していてむしろ僕の入るスキがないほどに(笑)。雰囲気よく撮影を進めることができました。

健太朗はこの物語だと悪者的な存在だけど、一人の人間として見ると、いたってピュアな性格。キレイだと感じたものをカメラにおさめる原動力は、純粋な気持ちから湧き出るものです。そのナチュラルな雰囲気を壊さないように、変に肩ひじ張らず、自分の温度感に近いところで演じる意識をしました。

莉子目線だけの物語だったらいいヤツだったはずなのに、桃が現れたことでリベンジポルノの疑いが生まれて、悪い部分が露呈する。そういうちょっとしたきっかけで信頼関係が崩れていくことって、現実にもありがちなことですよね。

僕はどちらかと言うと大事な人を信じるタイプ。もし彼女の悪い噂を聞いてもすぐには疑わず、[冗談っぽく本人に「俺の寝顔、撮られてる気がしたんだけど…?(笑)」と聞いてみます。直接目を見て話せば、嘘をついているかどうかわかる気がしていて。逆に相手が疑ってきて、桃と莉子みたいに陰で調査されていたら…、ちょっと面倒なのでこっちから距離を置くかな(苦笑)。

この映画には"恋人同士では観ないでください"というキャッチコピーがあるんですけど、その通りだと思いました。上映中、隣の恋人を疑ってソワソワしちゃうから(笑)。デジタルタトゥーやSNS問題に関して、「もしかしたら…」と自分に置き換えて観ることができます。でも、ラストはスッキリするのでぜひ楽しんでください!



**PROFILE**

1993年11月21日生まれ、宮城県出身。2018年、ドラマ『仮面ライダージオウ』で俳優デビュー。主な出演作にドラマ『やんごとなき一族』『チェイサーゲーム』、映画『鋼の錬金術師』シリーズなどがある。現在、ドラマ『私のシてくれないフェロモン彼氏』が放送中。映画『ブラックナイトパレード』が12/23公開予定。

**Q. 本作では図書館のシーンが出てきますが、プライベートで行くことはある?**

A. たまに、**役作り**で調べたいことがあると行きます。映画『ブレイブ ー群青戦記ー』の時は、織田信長関連の本を探しに行きました。そういう歴史系の本はたくさんありすぎて、どれを買えばいいかわからないので、図書館は助かります。

**Q. 2022年買ったお気に入りのアイテムは?**

A. 人生で初めてライダースジャケットを買いました。なかなか自分の体型に合うものがなくて避けてたアイテムなんですけど、ゆるっとしたちょうどいいものを発見!「仕事、頑張ったしな!」と、**自分へのご褒美**で買っちゃいました。

**Q. 先月29歳の誕生日を迎えましたが振り返るとどんな20代でしたか?**

A. 自分の感情に素直に生きた気がします。仕事もプライベートもやりたいことができて、悔いのない**充実した20代**でした。30代は、子供心を忘れない大人になりたいです。いくつになっても**はしゃげる人**って魅力的だと思います。

Photo:Tsuchiya Takaharu(TUCCI)　Styling:Araki Daisuke
Hair Makeup:Kobayashi Masanori　Text:Iida Honoka

AND MORE



©buzzCrow Inc.

**『とべない風船』**

**2018年の西日本豪雨を題材にした人間ドラマ**

美しい島々が連なる瀬戸内海が舞台。豪雨で妻子を失い孤独に生きる漁師の憲二と、教師として挫折を味わい、逃げるように島にやってきた凛子。二人の交流を通じて、傷ついた心が再生していく様が描かれる。監督はじめ製作スタッフは広島の人たち。東出昌大主演、共演に三浦透子、小林薫、浅田美代子が名を連ねる。1/6新宿ピカデリー他全国順次公開。



©2021 RECTANGLE PRODUCTIONS - FRANCE 3 CINEMA - WILD BUNCH - SRAB FILMS

**『あのこと』**

**望まぬ妊娠をした大学生の戦いを臨場感たっぷりに描く**

2022年度のノーベル文学賞を受賞した作家アニー・エルノーが若き日の実体験をもとにつづった短編小説を映画化。法律で中絶が禁止されていた1960年代フランス。貧しいながらも知性と努力で大学に進学したアンヌは、未来を掴むための大事な試験を前に自分が妊娠をしていることに気づく。解決策を見いだすべく奔走するアンヌだったが…。公開中。



©2021 STUDIOCANAL SAS - CHANNEL FOUR TELEVISION CORPORATION

**『ルイス・ウェイン 生涯愛した妻とネコ』**

**英で人気を博した伝説のネコ画家の数奇な人生を描く**

上流階級に生まれたウェイン(ベネディクト・カンバーバッチ)は、妹の家庭教師・エミリーと恋に落ちる。反対する周囲の声を押し切り結婚した二人は、幸せな家庭を築くが、エミリーが末期ガンを宣告されてしまう。そんな絶望の淵で出会ったのが一匹の子猫だった。ウェインは猫にピーターと名づけ、エミリーを喜ばせるために猫の絵を描き始める。公開中。



**『柳川』**

**日本からは池松壮亮が参加、ニー・ニーら日中スター共演作**

中国のチャン・リュル監督が福岡県柳川市を舞台に、喪失感を抱える人々の心情を静かに描く。中年男性・ドンは自分が不治の病に侵されていることを知り、長年疎遠になっていた兄・チュンを誘って柳川へ旅することに。柳川は北京語で「リウチュアン」と読み、それは二人が青春時代に愛した女性の名前と同じだった。12/30より新宿武蔵野館他全国順次公開。


OlympicClub
初心者でも3日で
5級ライセンスを取得
Enjoy
Horse Riding
知らない自分に
出会える時間
FOLLOW ME!
@OLYMPICCLUB01
OLYMPICCLUB
毎月10組20名様限定
お申し込みはWEBサイトから!
乗馬5級ライセンス取得コース（3日間）
乗馬5級ライセンス受講料・認定試験料・申請料
¥56,000 ▶ ¥22,000
約3万円おトク!
オリンピッククラブ
www.olympic-club.org
DAY 1 馬への基本的な接し方 / 乗・下馬の仕方、馬上体操 / 常歩の発進・停止 / 方向転換、速歩 / 筆記試験対策講習
DAY 2 軽速歩の理解 / バランス / 馬装の仕方 / 軽速歩の練習 / 5級試験(筆記)
DAY 3 総合練習 / 5級試験(実技)
※毎月抽選で10名様 ※小学生以上から受講可能です。18歳未満(高校生以下)の方は保護者と一緒に受講、または保護者同伴(見学可)でご来場下さい。※ 1日目の受講日から1ヶ月以内に全日程を終了するように受講してください。
無料送迎バスで
現地までご案内!
都心より
約60分!
池袋駅
東京駅
京成成田駅
※バスをご利用の方はご予約時に係員にご確認ください。
※各バス乗車の出発時間は、HPよりご確認をお願いします。
馬の国
OLYMPIC CLUB
【お問合せ】
株式会社 ニューオリンピッククラブ 0479-70-8788
[営業時間]平日:9〜17時/土日:8〜18時 [住所]千葉県山武郡芝山町宝馬21-5

松居大悟の

# 三大欲求の向こう側

人間の“欲求”って３つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。

Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

第28欲

## 自分のために時間を使いたい㊎

●映画監督・ゴジゲン主宰
**松居大悟**
映画「ちょっと思い出しただけ」「手」各地で公開中。J-WAVE「JUMP OVER」毎週水曜26～27時。
Twitter/Instagram→@daradaradayo



〝周りが求めていることを自分がやりたいと思うこと〟は、周りのためなのだろうか、自分のためなのだろうか。

やけに哲学的に書き出してみたが、なんてことはない。

占いに翻弄されているのだ。君もそうだろう？　世界には、占いや風水など数々の生きるヒントが点在していて、このアールの巻末でも、エミール・シェラザード先生による占いが生活にヒントをくれている。

2022年下半期のしいたけ占いでは、蠍座は『あなたはコミュニティに貢献し続けていたが、そろそろそこから解放されていい頃だ。もっと自分のために時間を使うべきだ』と書かれていた。神社にお参りに行ったときのおみくじでも『自分を大事にしろ』と書かれていた。

そう、神的なものや、神的なしいたけから、とにかく近しい指示が自分に飛んできているのだ！　確かに今年は、去年に比べると手掛けた作品数が減っていて、それよりも作品を届けることや今あるコミュニティを守ること、に奔走していた気がする。

とにかくそんなご指示に従って、わかりやすく自分のためと言えばサウナで体を労ることだと思い、サウナに行く回数が増えた。体調も良くなるし、とてもよかった。

だが、壁にぶち当たったのが、ついこの間の僕の誕生日、11月2日だ。

誕生日は10年ぐらい前から、松屋に一人で行って『あれ、なんで松屋で飯食ってるんだろ。おれ今日誕生日なのになぁ』とSNSで呟いて、お誕生日おめでとうのカツアゲをしてきた。始めた頃はとても楽しかった。おめでとうのリプライがたくさん来るからだ。しかし30代後半を迎えると、「なんで誕生日に松屋を食わなきゃいけないんだ？」という疑問が浮かんだ。じゃあシンプルにやめればいいんだけど、どこかで自分が誕生日に松屋に行くのを楽しみにしてる人がいるのではないかと思って（その人たちは年を追うごとに順調に減ってきている）、せっせと時間を作って松屋に行って、SNSで呟いている。

果たしてこれは、周りのためなのだろうか、自分のためなのだろうか？

自分が行きたいというわけではなく、というか全然行きたくはないのだけど、〝周りの期待に応えたい自分〟が、〝松屋に行きたくない自分〟をねじ伏せてしまう。

だから今年は、悩んだ。

誕生日は自分のために過ごしたい。

その自分のためというのが、周りの期待に応えたい自分なのか、食べたいものを食べたい自分なのか。誕生日の夜、何を食べるべきか、家で普通に1時間ぐらい悩んだ。そしてこの悩み自体も、自分のための時間なのかどうかも定かではない。

僅差で、僕の承認欲求に軍配が上がり、松屋へ駆け出した。町はまるで僕の誕生日を祝福するような雨上がり。ちょっと健康に気を使って、ロカボ牛めしにした。美味しかったし、たくさんツイートしたけど、ツイートすればするほどフォロワーが減っていったので、誕生日を終える頃に静かに削除した。それが僕の今年の誕生日だ。

しいたけの神さま教えてくれ。僕は正しい道を歩けていますか。シェラザード先生、今月の蠍座はどうですか。



楽しみにしてた史上最大規模の「展覧会 岡本太郎」。左はノンという立体物。右は岡本太郎が唯一父親を描いた絵。2万円近くお土産を買った。自分のためだ！



今年も「餃子の王将」メンバーズのぎょうざ倶楽部に入れました。5年連続です。肉と玉子のいりつけが好きです。隣は目黒の「辛麺屋一輪」。10辛では物足りなかったよ。



映画『手』2週間限定上映が6週間のロングラン、12月9日から15日まで池袋シネマロサでも上映！




手掛けたクリープハイプMV『ナイトオンザプラネット』がMTVでBest Story Video受賞。おめでとう！

## TOKYO

### enny haus
エニィ

**戸建てのトータルビューティーサロンがオリナス裏にオープン**

ヘア・ネイル・アイラッシュのサロンスペース(1・2F)、プライベートスペース(3・4F)、レンタルフォトスタジオ(5F・屋上)と建物すべてがまるごと美容空間。透明感のあるカラーや極上のヘッドスパは、これからの季節にオススメです。 墨田区太平4-7-10 誘一ビル ©03-6456-1245 営水～金10:00～20:00(日～19:00)、火9:00～19:00 休月曜 @enny_haus https://www.enny.co.jp Q enny 錦糸町



スタイリスト 小川 真夢さん











## TOKYO

### FORTE NEXT原宿
フォルテ

ハイトーンカラーが若者を中心に大人気のトレンドデザインを発信する北欧のカフェ風サロン。オススメは嫌な赤みやオレンジ味、黄色味を無くした「透明感カラー」で、インナーカラー、イヤリングカラーも好評です。オリジナル髪質改善トリートメントと組み合わせることで理想のカラーと「艶髪」を是非！

**Menu**

「カット(S・B込)」¥5,070～
「カラー」¥6,260～
「パーマ」¥6,800
「縮毛矯正」¥13,600
「プラチナ」¥7,810
「炭酸ヘッドスパ」¥5,400



スタイリスト
杉山 まことさん

渋谷区神宮前6-6-6 穏田1stビル201 ©03-6427-7359 営11:00～20:00、土・日・祝10:00～18:00 休火曜 https://www.forte-group.jp Q Forte 原宿

## YAMAGUCHI

### xel-ha
シェルハ

**ヘアもアイラッシュもアイブロウも託児も全て叶う貸切サロン**

アンティーク家具やビンテージ絵画に囲まれた1席のみの店内で最高のひとときを提案。「お越し頂く方々には、素敵な居場所を持っている。と思って頂ける様なお店を目指しております。」と代表の白松さん。是非1度、足を運んでみて下さい。 山口市矢原町13-5 メゾンひまわり1F ©090-4656-1445 営9:00～18:00 休不定休 https://beauty.hotpepper.jp/slnH000613200 Q xel-ha



スタイリスト しらまつ りょうさん



# ニッポン全国 Close up! Hair Salon ▸ 4大都市 東京・岡山 島根・山口
クローズアップヘアサロン

## YAMAGUCHI

### ヘアーサロンPIECE
ヘアーサロンピース

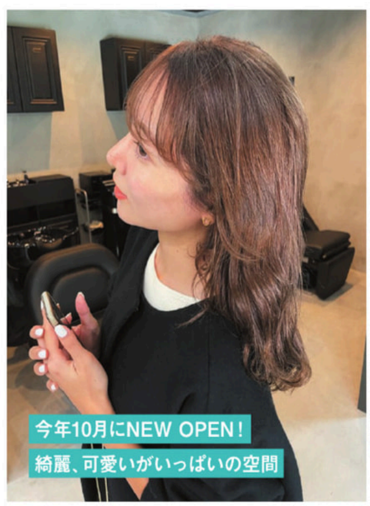
**抜群のテクニックと理容師ならではのメニューが今、市内で大注目！**

関西の有名サロンで実績を培ったオーナーが今年2月、宇部市にNEW OPEN！レイヤーカットやデザインカラーなどの技術力はもちろん、理容店ならではのレディースシェービングも大好評。カップルや夫婦での来店もオススメです。 宇部市黒石北4-4-37 106 ©070-7639-5051 営10:00～19:00 休月・第1火・第3日 @piece_barber https://www.instagram.com/piece_barber Q 宇部市 piece

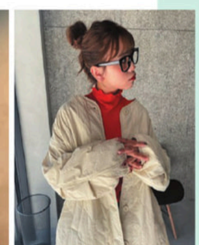


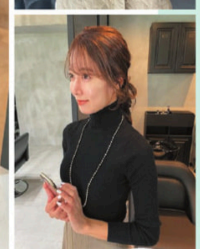
スタイリスト TOMOHIROさん











## OKAYAMA

### hairsalon Créve
ヘアサロンクレーブ

**7月1日NEW OPEN！2席のみのプライベート空間**

パリをイメージしたエレガンスで明るい店内で、最高のひとときと理想のスタイルを提案。技術力のいるショートスタイルから、厳選した薬剤を使用し、ひとりの髪の状態やお悩みに合わせた極上トリートメントまで、幅広いメニューが魅力です。 岡山市南区片岡854-1 ©086-236-6458 営9:30～19:00 休月・第2火・第4日 https://beauty.hotpepper.jp/slnH000609561 Q Créve 岡山



スタイリスト 吉田 裕孝さん



## SHIMANE

### Dear.
ディア

県内トップレベルの技術力と細部まで行き届いたカウンセリングで、トレンドを取り入れながらも貴女に合った最高のスタイルを提案。カットはもちろん、ダメージを最小限に抑えたブリーチカラーや縮毛矯正は幅広い層から好評を得ています。

**Menu**

「カット＋カラー＋URトリートメント」¥7,900
「学生限定★カット＋カラー＋URトリートメント」¥6,900
「ダブルカラー＋URトリートメント」¥14,900



スタイリスト
志食 亮輔さん

出雲市塩冶有原町2-10-1 1F ©0853-25-7012 営9:00～19:00 休火曜 https://beauty.hotpepper.jp/slnH000613220 Q dear 出雲


休井美郷写真集
きゅん
Qun
大好評発売中
あざと可愛いは好きですか？
きゅるんきゅるんのお顔に、思わずため息が出ちゃうようなボディ。
ネクストあざと可愛いミューズの初写真集が発売中！
「等身大のありのままの姿を見てほしい」ということで
すっぴん・カラコン無し・初めてのランジェリーカットなどに挑戦。
さらにスタイルブックではあざと可愛いメイク全コマ再生、
私服のこだわり、Q＆Aなど休井ちゃんの可愛いのヒミツが満載です！
休井美郷写真集
Qun
判型：Ａ４判
ページ数：128 P
価格：2,900 円（税込）
撮影：花盛友里

趣味に勉強・仕事に恋に…

頑張るイマドキ女子をもっとパワーアップさせちゃうトレンド情報を一挙ご紹介。

Bunka Adic inc. presents!

# GIRL'S RECOMMEND

Pick up!

## 天藤製薬株式会社

あまとうせいやく

「ボラギノール®」でお馴染みの製薬会社から発売された温活サプリ「ボラケア®バランスwithヒハツ」。寒さによる不調や、座りっぱなし・立ち仕事でため込んだストレスによる乱れが気になる方におすすめ！1日2粒（目安）飲むだけなので、毎日のスキンケアやボディメンテと一緒に続けやすい♪不安を感じる前に内側からケアしませんか？

大阪府豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル21F
©0120-736-333
www.borra-brand.com
Q ボラケアヒハツ　温活サプリ







PICK UP

**ボラケア®バランスwithヒハツ**
**1袋（60粒×約30日分）**
**¥2,700**

スパイスとしても使用される「ヒハツ」をはじめ5種類のビタミンとミネラルを配合。ボラケアシリーズはスッキリな毎日をサポートする「ボラケア®バランスwith乳酸菌」や不規則な食生活の方にオススメな「ボラケア®バランスwith食物繊維」も販売中！

## MiiS

ミーズ

〈MiiS〉は"オーラルケアを、輝く瞬間をつくるあたらしい美の習慣にする"というコンセプトのもと、誕生したオーラル美容ブランド。ホワイティエッセンスは、研磨剤フリーの歯を削らないホワイトニングジェル。大切な歯を傷つける事無く健康的で白い歯に※2。きれいな歯は自信につながり、素敵な笑顔をつくる。虫歯や口臭予防にも。

MiiS（株式会社ライスカレー）
©03-6809-0210
㊡平日11:00～17:00
@miis_jp
Q MiiS



左.今夏新たにリリースされた「ホワイティエッセンス ピュア（スペアミント）」。　右.2021年7月の販売開始以来、累計7万本の販売実績※1を誇る「ホワイティエッセンス（アップルミント）」いずれも20ml/¥4,620。
※1 2022年10月自社調べ　※2 ブラッシングによる




## &8/eye

アンドエイト/アイ




浦和駅徒歩1分！完全個室でオーダーメイドのトレーニングと、アイラッシュの複合型施設にリニューアルOPEN！　埼玉県さいたま市浦和区仲町1-1-10 B1　©048-767-8383　㊞7:00～22:00　年中無休　and-eight-gym.net　Q アンドエイト浦和

## GLAMOROUSPATS HEAT SLIM

グラマラスパッツ ヒートスリム2WAY




「グラマラスパッツ ヒートスリム2WAY」1着/¥4,389

心地よい着圧で美シルエットに補整する「グラマラスシリーズ」から、寒い季節に嬉しい極暖裏起毛タイプが登場。裾には遠赤外線繊維を使用し、足元もポカポカ。裾の長さも変えられるので、外出・就寝時等シーンに合わせて調節を。　株式会社YB-LAB.　shop.ybl-store.net　Q グラマラスパッツ

## TWWデニム

タイトウエストワイドデニム




¥9,999

デニム難民に必見！骨格ウェーブ向けに特別設計し小尻ポケット＋ハイウエストでウエストの細さ、ワイドデニムで気になる下半身もカバー。　株式会社フォースリー　東京都目黒区青葉台4-7-7 住友不動産青葉台ヒルズ8F　©050-5527-2508　www.2g2c-official.jp　Q TWWデニム

## YMGS

ワイエムジーエス




「小顔に見えるバケハ」¥2,980

オールシーズンUV対策が出来て、シルエットもかわいいバケットハット。型崩れしにくく100gの軽量でコンパクトに持ち運び出来て、どこにでも持っていきたくなる便利アイテム。　©050-3184-4484　item.rakuten.co.jp/ymgs1981/10000212　Q YMGS　バケットハット

## Urar 炭酸パック

ユレイル




医薬部外品 ¥8,800

その場で作る"生"炭酸とこだわりのジェル粘度で、揮発しにくくお肌に浸透※1。4種のビタミンや8種の美容成分も配合※2し肌環境を整えます。週末のご褒美エステにも！イベントが多いシーズンだから自分史上最高のコンディションへ。　ツインガーデン株式会社　ec.twin-garden.jp　Q Urar　パック

※1 角質層まで　※2 保湿成分

## nur

ヌーア




「クレンジング」100g/¥4,400

3種の酵素カプセルが弾けて落とす、新感覚クレンジング。まつエクOKでW洗顔不要！35種の植物成分・4種のセラミドや3種のペプチドも配合※で、毛穴汚れを落としつつ、素肌にうるおいもプラス。　ツインガーデン株式会社　ec.twin-garden.jp　Q nur　クレンジング　※保湿成分

## B-MYT Cho Very Burn!

ビーマイトチョーベリーバーン




1箱（15本入）/¥4,980

1本10Kcalと低カロリーなのに、膨らむ4種の食物繊維で満足感UP！チャコールクレンズとしてパワーを発揮する梅種炭の吸着サポート成分を配合した、燃えるダイエッターをサポートするサプリです。　ツインガーデン株式会社　b-myt.jp　Q Cho Very Burn

## moncygne

モンシーニュ




28g/¥6,600

誕生のきっかけはバレエメイクでの肌荒れ。肌が弱い開発者の悩みから、開発に1年以上をかけてできた、肌を整え潤いを与えるCICA&セラミド配合の化粧下地が新発売。肌への優しさとカバー力を兼ね備えた理想の下地。　株式会社モンシーニュ　©0120-799-994　moncygne.com　Q モンシーニュ　化粧下地

Present & Information **Trend Topics** no.1



## ファッションとカルチャーが融合し、新しい時代のトレンドはここから生まれる

プラットフォーム型ファッションブランド「ネイヴ」が2023年春から動き出す。ファッションやカルチャーをミックスさせ、常に新しい価値を生み出す企画開発のプラットフォーマーを目指す。コラボレーションライン"バイネイヴ"は、スタイリストの百々千晴さんやモデルのemmaさんなど計8名とのコラボが実現。2023年春のグランドオープンに先行して、12/10〜バイネイヴのオンライン販売がスタート。新時代のトレンドをチェック。㊐オンワード樫山 ☎03-5476-5811




## オイル：リキッド＝3：7の黄金比でつくる、悩みゼロの健やかなお肌へ

外的ストレスが引き起こす、潤い不足によるくすみやゴワつきなどの肌トラブル。上質でパワフルな国産のオーガニック植物を厳選し、フィト×バイオテクノロジーの力でアプローチする"セルヴォーク カームブライトニング マルチWセラム"(50㎖／¥4,950)が「セルヴォーク」より発売に。ゴワつきをほぐし、ヴェールとなって肌を守るオイルの層と、みずみずしい潤いを抱え込むリキッドの層を3：7のベストバランスで配合し、悩みゼロな素肌へ。㊐セルヴォーク ☎03-3261-2892

## クリスマスを後押しする煌びやかなアイテムたちに目を奪われる♥

ホリデーシーズンを祝福し、「ショパール」からオリジナルキャラクターであるクマの"アーティー"がムービングモチーフとしてあしらわれたウォッチ(¥698,500[100本限定])とペンダント(¥544,500[50本限定]※ショパールブティックのみでの販売)が登場。スポーティなウォッチはシーン問わずコーデにマッチ。同モチーフが目を引く特別感のあるペンダントも、クリスマスの華やかな雰囲気と相まって、エレガントな印象を与えてくれる。㊐ショパール ジャパン プレス ☎03-5524-8922



## 可愛いサンリオの仲間たちがリップクリームのパケに!?数量限定で発売決定

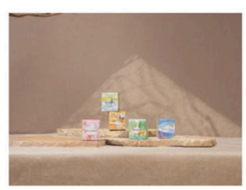
大人気サンリオキャラクターズとコラボした、"近江兄弟社メンターム薬用メディカルリップスティックCn[指定医薬部外品]"(3.2g／¥990[数量限定])が、「近江兄弟社」から発売中！　乾燥が気になるこれからの季節、4つの有効成分で唇の皮むけやひび割れ、口角の切れなどをケアしてくれる優れもの。無香料・無着色だから、メイクの邪魔もせず、リップのベースとしても使えて使用シーンは多岐に広がる。可愛いキャラクターたちのパケは今しかGETできない！　㊐近江兄弟社 ☎0748-32-3135






## 浜辺美波さん監修の香水が、数量限定で11月にデビュー♥

かわいいの扉を開くメイクアップブランド「マジョリカ マジョルカ」より、香水"マジョリカ マジョルカ　マジョロマンティカ"(2種／20㎖、¥1,760[数量限定])が11月にデビュー♡　浜辺美波さん監修"焦がしシュガーとベリーの香り"は2020年発売時に大反響を呼び、再販を熱望する声に応えて復刻版が限定発売。同じく、浜辺さん監修の"洋梨とマシュマロミルクの香り"は、洋梨とマシュマロを浮かべた濃密でミルキーな香りに思わずうっとり♡　㊐資生堂お客さま窓口 ☎0120-81-4710



## 自分の髪はもちろん、環境にも気を使えてこそイイ女、でしょ？

自然&動物保全をコンセプトに、プラスチックごみ0を目指すエシカルヘアブランド「ミレッセ」。脱プラスチックの思いと、"未来の髪も自然に美しく"をテーマに誕生したのが、ミレッセシャンプーバー(3種／70g、¥3,828)とミレッセトリートメントバー(2種／40g、¥3,828)。髪悩み別に作られたシャンプー&トリートメントは、プラスチックの容器を使わず、固形タイプにすることで環境にも配慮した設計に。自分はもちろん、環境にも気配りを。㊐ミレッセ ☎03-6631-3203

# Beauty Life Trend Feel Information

43705




## 低価格で女子力アップできるサロン

お客様の「なりたい」を実現するため、最新技術と丁寧な対応で理想のまつ毛、目元に近づけます。目元からのおしゃれで、あなたをワンランク上の女性に導きます。
◎マツエク
『メガフラットラッシュ』
80束 ¥5,800〜

**irumin 〜by maiA〜**
070-4412-6408
大分県別府市元町15-3

43673




## 肌も心も大切に、自然を愛しむあなたへ

植物の恵みを活かし、愛を持って肌や心、日常を潤す商品を提案するブランド『ナチュラルアイ』から、11月13日、あたたかな日差しのような自然の色と香り…小さいながらも、とても豊かな「ネロリハンドクリーム」が新発売。ネロリの優しい香りは肌だけでなく、心を優しく包みます。その他にも、私たちに幸福感を与えてくれる香り、植物のパワーを感じさせてくれる油脂など、選りすぐりの原料で作られたハンドクリームをお届けいたしますので、お楽しみください。
◉ナチュラルアイ ネロリハンドクリーム
10g ¥2,200（送料¥1,100）

**Natural Ai Cosmetics**（ナチュラルアイ化粧品）
03-6436-8333
東京都品川区南大井3-11-15-201

43679




## これ1本で髪ふんわり＆頭皮の匂いケア

「いつまでも髪を美しく保ちたい」その願いをこれ1本で。7種類のボタニカル成分配合(保湿成分)で、健やかな髪へ導きます。毎日使うものだから合成着色料・合成界面活性剤等も使っていません。爽やかなハーブと柑橘のナチュラルな香り。

**株式会社アビー**
0120-854-035
東京都新宿区新宿2-1-3 2F

43720




## 根元の健康な髪を大切にする

・美人冠は【心を込めてお客様に美人の冠をかぶせ続ける美容室】です。毎年200kg完売御礼!人気の看板商品!当店自慢のオリジナルシャンプー、毛髪への馴染みにこだわったとても扱いやすいトリートメント等も販売しています。（送料¥520）

**・美人冠** 059-347-0366
https://www.bijinkan.jp/
三重県四日市市追分2-5-5

43649




## 頑張ったボディよりキレイに魅せる

「体のラインを美しく綺麗にみせる」をコンセプトに、ラフな着心地なのに、しっかりとボディラインを魅せられるアパレルブランド。シンプルながらもキマるデザインはチェック必須。ジムでもお部屋でも、可愛く着こなしてみて。（送料¥500〜）

**N Syaisu**（エヌ シャイス） 050-3539-0238
https://nsyaisu.stores.jp/
大分県大分市原新町11-27

43708




## 今年の冬は赤が欠かせない

ゆったりとした、着まわしやすいタートルニット。暖かみのあるウールのニットで、軽やかで上品なデザイン。子羊のウールは肌触りよく、ゆったりとした着心地に。今年はカジュアルコーデを楽しんで。
フリーサイズ
¥13,200（送料無料）

**NARU** -ナル- 0725-33-9124
https://narufactory.shop/
大阪府泉大津市北豊中町2丁目2番2号

43699



## 日常を彩るシャボン玉のようなお花ピアス

とてもきらびやかで、自然光だともっとキラキラ光る、ウルッとしたシャボン玉のようなアクセサリーに仕上げました。あなたをより引き立て、日常を輝かせます。
¥1,600（送料¥120）

**Shop mio** 050-3539-0238
【Instagram】@shopmio_
大分県大分市原新町11-27

43702




## ガラスを用いた神秘的なアクセサリー

ガラスを使い、飴のような質感を大事にした一点物のアクセサリーです。アクセントとしても◎手に取った方の日々がハッピーになりますように。

**Soe glass** 050-3539-0238
【Instagram】@soe.glass
大分県大分市原新町11-27

42444




## 大人カジュアルで『自分らしさ』探し

遊び・トレンド・女性らしさがテーマのセレクトShop。シンプルながら少し変わったデザインや、トレンドを取り入れた拘りの素材。カジュアルでも、上品さと大人かわいいをプラスしたコーディネートをご提案♡ カーディガン
¥16,500（送料無料）

**Talent_Voler**（タランヴォレ）
080-3863-2424
大阪府大阪市東淀川区菅原4-10-7

43485




## あなたの日常に彩りを2wayブレスレットバッグ

ショルダーにしたときは目を引くアクセントに、腕にかければブレスレットのようなリングのついたエル・クルールのバッグ。成人式等、フォーマルなシーンでも活躍する、日本製のバッグを皆様にお届けします。【全4色】
¥15,400（送料全国一律¥500）

**SANNE TRADING JAPAN**
050-3539-0238【お問い合わせ】
東京都武蔵野市吉祥寺南町2-2-5

43726




## 幸せの四つ葉のマグカップカバー

オリジナルブレンドティーの販売やお茶教室を行う『TEA Mode 暁』から皆様に幸せを♪ティーバッグの紐を引っ掛けられる、取っ手付きシリコーン製マグカップカバーが登場！ ¥1,500（送料込）

**TEA Mode 暁** 050-3539-0238
https://form.run/@daipon-yupon-1653517688
【問合せ先：Afn】大分県大分市原新町11-27

43724




## 人と心を繋ぐ水引アイテム

日本伝統工芸である水引を、身近に、お洒落に身につけるアクセサリーとしてご用意。日常使いからお祝いの場などにもオススメ♪また、SDGsを踏まえたボトル・アンブレラマーカーになるポチ袋も好評発売中♪

**水引アクセサリー おむすび** 080-6061-8990
【Instagram】@omusubi_mizhiki
北海道旭川市東光4条2丁目4番4-2号

43672




## 「楽しい」を作る石鹸教室

宝石のようなアミノ酸石鹸が作れるレッスン。完成すれば、彩り豊かであなたを癒すお部屋のアクセントに。プレゼントとしても最適です。是非一度お越し下さい。

**Tama lulu** 050-3539-0238
https://www.tamalulu-yuko.com/
大分県大分市原新町11-27

43713




## 海を閉じ込め、心を揺さぶる

目が離せなくなるほど、繊細に海を表現するOcean Liberty。手作業のため、二度と同じデザインができないのは、まさに自然そのもの。アクセサリー、テーブルなど作品の種類は様々。忙しい日々を頑張るあなたのそばに置いて欲しい。

**Ocean Liberty** 050-3539-0238
【Instagram】@liberty_com.nk
大分県大分市原新町11-27

43689




## 淡路島産玉ねぎ使用『BIG生ハンバーグ』

甘味の強い淡路島の玉ねぎをふんだんに使い、お肉の旨味をUP。食べた瞬間に旨味・甘味が広がります。ボリューム満点でクリスマス時期の食卓を彩ります♪

**淡路市 ふるさと納税推進課**
0799-64-2534
兵庫県淡路市生穂新島8

43704




## 新感覚調味料「泡ポン酢」をご家庭の定番に

高知県の特産品ゆずとポン酢を使い新しい調味料が出来ないかと考え、「あわのもと」を開発しました。高知県産ゆずのおいしさを再開発するため、泡ポン酢を使った様々な食べ方をご提案いたします。
¥1,900（送料一律¥400）

**あわのもと** 0887-55-2797
https://www.awanomoto.com/
高知県香南市野市町東野1218-4

43723




## 大切な人と共有したい職人の技が詰まった本格スイーツ

旬の果物を使用した季節を彩るケーキやこだわりの焼菓子など、親しみやすいものから目を惹くものまで様々です。手土産に人気の焼き菓子セットもおすすめ。
[営業時間]10時〜19時
[定休日]水曜、第4火曜

**Patesserie Lien** 054-357-7720
https://www.patisserie-lien.com/
静岡県静岡市清水区辻4-3-13

43709




## 色とりどりで可愛らしいブールドネージュ『あきは十色』

可愛らしい見た目の生地には、地元産のもち麦をふんだんに使い、「サクッホロッ」という繊細な歯ざわりと香ばしさが楽しめるもち麦クッキーです。（送料込）

**サンカントピュール**
0250-47-3677
新潟県新潟市秋葉区美善1丁目3-8

Present & Information

# Trend Topics no.2



## 「ロクシタン」の大人気ホリデーコレクション第3弾はあのシリーズから！

「ロクシタン」のホリデー第3弾は、高い保湿力で人気の〝シア〟シリーズからオレンジやスパイシーな香り漂う〝スパイシーオレンジラテ シア〟！　12/7発売の生クリームのような濃密泡がボディを包み込む〝スパイシーオレンジラテ シア シャワーホイップ〟（200mℓ／￥3,300［数量限定］）や、新雪のように軽いテクスチュアで素肌に潤いを届ける〝スパイシーオレンジラテ スノーシア ボディークリーム〟（200mℓ／￥5,390［数量限定］）など、計5つのアイテムが同時にデビュー。㊐ロクシタンジャポン カスタマーサービス　☎0570-66-6940




## 日本人の肌にマッチしたくすみカラーライナーが新たに仲間入り♥

「メイベリン ニューヨーク」に、くすみカラーの新しいアイライナー〝メイベリン ウルトラカラー アイライナー〟（7種／￥1,590）が仲間入り。トレンドのオレンジブラウンやネイビーなど幅広いカラバリ。さらに、0.01㎜だから細いラインも太いラインも自由自在で、メイクの相棒とはまさに。極め付けは、汗・皮脂・湿気に強く、描きたての質感をキープし、メイクよれともオサラバ。もうこれなしでは生きていけないかも…。㊐メイベリン ニューヨークお客様相談室　☎03-6911-8585

## ぷっくりふっくら魅惑的な唇をつくり出す新作プランパーに夢中♥

「ヴィセ」のホリデーコレクションのテーマは〝Glowing Gift〟。繊細なパールで濡れたようにツヤめく目元、ふっくらつややかな唇。思わず吸い寄せられるようなツヤめく表情をつくり出すのにピッタリなリップ、ヴィセ エッセンス リッププランパー（5.5mℓ／￥1,430［編集部調べ］）が12/1に新たに誕生♡濃厚なグロスがピタッと唇に密着し、ふっくらボリューミィでつややかな唇を叶えるリッププランパー。そのほかにも自分を底上げするアイテムが続々発売に。今すぐチェックを！　㊐コーセー　☎0120-526-311



## あの大人気アイライナーとHM河北裕介さんがコラボ！大人可愛いカラバリに♥

「msh」の人気アイメイクブランド〝ラブ・ライナー〟から、ヘアメイクアップアーティスト・河北裕介さんプロデュースカラーのリキッドアイライナー、ラブ・ライナー リキッドアイライナーR4　河北裕介コラボ（2種／￥1,760）が数量限定で発売！　目元に知的な印象を与えてくれるワインブラウンと、可愛い気分に早変わりできるローズピンクブラウンの2色は、パーソナルカラー問わずに使える万能カラー。毎日メイクにちょい足しするだけで、一気にあか抜けを実現。㊐msh　☎0120-131-370





## さらりと軽いテクスチュアなのに、しっとりもっちり満ち満ち肌に導く

乾燥が天敵のこれからの季節。お肌を守るためには、「プラスキレイ」のプラスナノセラミルク（60mℓ／￥3,850）が最適解！　水のようにさらさらテクスチュア、なのにもっちりうるうるなお肌に導く。その秘密はセラミドをナノサイズ化したことで、乾燥しやすい肌にスッとしみ込ませることに成功した、まさに大人肌のための乳液です。乾燥だけでなく、加齢や洗いすぎなど日常生活の中でも肌のセラミドが不足する危険が…。みんなも今すぐ、セラミドケア♡
㊐プラスキレイ　☎0120-417-430



## この冬、新感覚のバーム状美容液ファンデが新たに誕生！

カサつく肌にもツヤがのる。バーム状美容液ファンデ、プリマヴィスタ デイトリートメントバーム（2色／10ｇ、SPF14・PA++、￥3,300［数量限定、編集部調べ］）が「プリマヴィスタ」からこの冬新たに誕生！　とろけるような感触でなめらかに肌を包み込み、ナチュラルで美しい仕上がりに。使うたびにしっとりつややかにカバー。潤い美容効果があるから、一日中美肌をキープ。化粧下地なしでもスッとなじみ、素肌感のある質感をキープする優れもの。この冬の必需品デス。㊐花王　☎0120-165-691

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

# Editor's Addict（エディトリ）

今年も編集部員がときめくアイテムを紹介してきたエディトリ。2022年最後のオススメは？　自分へのクリスマスプレゼントorお年玉の参考にしてみて❤

## 01



今年最後にして最高のリップに出会いました

**ITEM**
リリミュウ
センシュアルフィックスティント　04

**PRICE**
¥1,870

**DATA**
コージー本舗
☎03-3842-0221

毎度新作が出るたびに紹介してて、リリミュウの回し者みたいになってますが断じて違いまして。連載撮影のあとさっしーに「今、リップ作ってるんです」とサンプルを見せてもらってから早3年。何回も何回も妥協せず試行錯誤を繰り返してついに出来たこちら、本当に素晴らしかった！　まず感動的に落ちない。そして唇よわよわ族の私でも荒れない。色味も顔色が一気に華やかになるものばかりで、ガチでポーチのスタメンになってます。これは神作。



編集長
**足立春奈**

近況報告
筋トレ嫌い族として長らくおりましたが、「飛距離が10ヤード伸びる」という触れ込みにひかれて生まれて初めてジムに入会。半信半疑でしたがなんとスコアが10も縮みました…！　すごいぞゴルフジム。この調子で2023年は早々に100切りたい。

## 02





きらちゅるな目元になれるラメ。メイクの楽しさ、再実感♡

**ITEM**
フジコ
シェイクシャドウ
SV 05

**PRICE**
¥1,408

**DATA**
かならぼ
☎0120-91-3836

伝説にもなったフジコの大人気ラメシャドウがパワーアップ。定番色のカラバリも増えて、目元の乾燥を防ぐ美容成分が今までの約2倍。ピタッと密着する薄膜感やラメ持ちの良さは今まで通りで最高♡　特にお気に入りはこの05「ときめきグリッター」。肌馴染みのいいベースカラーでたっぷりのラメを思いっきり堪能。アイホールにのばしたり、まつ毛や下まぶたにチョンとつけたり、いつものメイクにプラスでときめきもプラス。朝のメイクがさらに楽しみに♡



編集部員
**本田理恵**

近況報告
海に軽装で入れる最後のチャンス！と今年4回目の沖縄へ。入水にはブルブル震えながらも、無事にシュノーケルでリトルマーメイドの世界を堪能。そしてサンセットをつまみに飲むオリオンビールが最高！　こちらのNEWシリーズはケース買い☆

## 03



宇宙を感じさせるアイテム名やデザインもツボ♡

**ITEM**
groundsの
INTERSTELLAR JELLY

**PRICE**
¥35,200

**DATA**
フールズ
☎03-5572-6072

グラウンズといえばエッジィなぷっくりソールが印象的ですが、今回はまるで三日月のようにカーブしたオーロラアウトソールに一目惚れ！　淡いブルーのニットで仕上げたアッパーで、私のバカ足にも難なくフィット◎。長時間のお出かけも負担にならないからヘビロテ決定です♡　可愛さもさることながら、人と被りにくく履き心地バツグンとか最高じゃないですか？？？「いつかすべてのソール違いを集めたいなぁ～」なんて野望を抱く今日この頃なのでした。



編集部員
**沖 英里香**

近況報告
我が家で今空前の大ブームを巻き起こしている、サンリオのあひるのペックル♡　…なのですが、メインキャラたちの人気に押されグッズを探すだけで一苦労(涙)。先日奇跡的に発見したペックルTに書かれていたのは『需要 is Here』。まさにだよ…！

EDITOR'S ADDICT

# 06

もう現実から目を背けない！
だって最強美顔器を
手に入れたから♡



**ITEM**
パナソニック
リフトケア美顔器
バイタリフト RF
EH-SR85

**PRICE**
オープン価格

**DATA**
パナソニック理美容・
健康商品ご相談窓口
☎0120-878-697

マスク生活を言い訳に好き放題にゆるませまくっていたフェイスライン。もはや崖っぷち！と自分に活を入れ、手にしたのがこちら。リフトケアに特化した"美顔器の到達点"の異名を持つ１台９役の最強の相棒。しかもパナソニック初の高出力RF×EMS×LED×イオン搭載の王者感！　肌に当てやすい形状で、ほうれい線や目元など、気になるパーツを細かく狙い撃ちできるのもかなりいい。使い始めてからお肌がピンッ＆重かった顔の印象がすっきりして感動〜!!



副編集長
## 美谷島清香

**近況報告**
行ってみたかった博多の「大地のうどん」で、肉ごぼううどんをオーダー。早めに行くべしとの教えのもと、開店とともに到着もすでに行列。はみだしまくりなごぼ天×上品なお出汁が沁みました。福岡グルメが何もかも美味しすぎて…住みたい♡

# 04

寒い冬こそ
アガる暖色をまとって
お出かけしたいナ〜



**ITEM**
DIESELの
ニットカーディガンとスカート

**PRICE**
カーディガン　¥52,800
スカート　¥51,700

**DATA**
DIESEL JAPAN
☎0120-55-1978

衣替えをしてふと思ったこと…クローゼットにダークな色の服しかない！！　冬って全体的に暗くなりがちで、寒いしなんとなく気分もスンとしがち(それも好きなんですが)。そんな時、ディーゼルさんの展示会に行ってこのセットアップを見て、ときめきが爆発！　目が覚めるようなオレンジだけどヴィンテージっぽいくすみ感がなんともオトナだし、品のあるシルエットなのにコンサバすぎない。ネアカっぽさも色っぽさもあって…って、色んな表情を見せてくれるところにもキュン♡　これは着まわしたい。



編集部員
## 常盤春花

**近況報告**
海外在住中の友人が一時帰国したので、久々に仲良しメンバーでディズニーへ。仕事も着る服の系統も、住む場所もバラバラなアラサー５人が、学生たちに負けないくらい大はしゃぎしました。美女と野獣のアトラクション、マジで心洗われたなぁ。

# 05

グラビティゼロな
エアリーティントで
ほわリップに♡

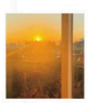
感度の高い日韓女子がこぞって偏愛する人気ブランド・Flynn(フリン)。特にリップの種類が豊富で、韓国のビューティ口コミサイト・ファフェでもブランド内ランキング上位15位までが全部リップ祭り状態。王道韓国みが叶う01のレッドもよきですが、個人的にはニュートラルなベージュが今っぽい03が特に推し。ピンクベージュやブラウンベージュでもなく、混じりっけなしの潔い"ザ・ベージュ"発色が洒落てる！　MLBB的な02も、オンナみが出るモーヴ系04も捨てがたいです(結局全部いい)。




**ITEM**
フリン
ブリーズベルベットティント
(右から)01、03

**PRICE**
各¥1,760

**DATA**
フリン
flynn.jp



編集部員
## 松山みずき

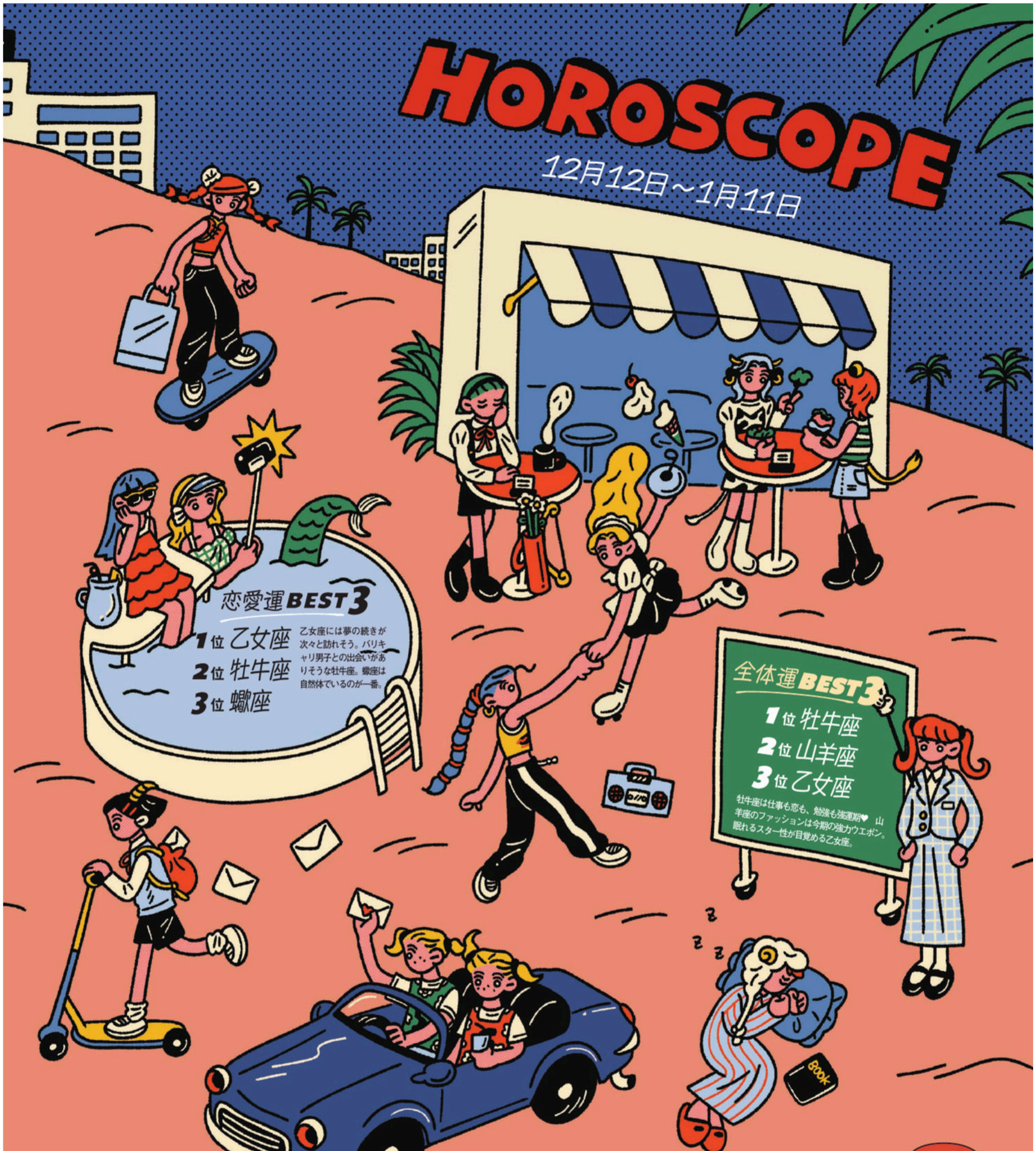
**近況報告**
約３年ぶりに韓国へ。コロナ前は年10回渡韓してた年もあり、数泊では満足できないと思い５泊６日で敢行(仕事の都合で行けるか探ってて結局３日前に決断…)。カフェから見た夕陽が美しすぎて泣けた…。Qoo10も新大久保もいいけどやはり現地最高!!

毎日更新されているarwebや
インスタ、Twitterも要チェック

arweb https://ar-mag.jp/
Instagram @ar_magazine
Twitter @ar_mesugirl

YouTube
メイクHow Toや
撮影の裏側を
随時更新♡

TikTok
撮影の
オフショットなど
公開中




今月のメッセージ

## 「みなさん、新年の目標はもう設定済みかしら？」

年末から新しい年へと時計が進むこのシーズン。2022年スタート時に立てた目標をクリアできずガックリ、なんてこともありますよね。私も「今年こそは！」と意気込んで立てた誓いを破り、大晦日に突入する兆し。いつ完成するのかなぁの「サグラダ・ファミリア」や「リニア」みたいな話です。これは、スケールが大きすぎたため「今日は無理、明日しよう」と先送りした産物。2023年はもう少し実現可能な目標設定にしようっと。え、どんな目標なの？…って。それはベートーベンの「月光」を譜面も見ず、スラスラと気持ちよく弾きこなすこと。せめて第1楽章の部分だけでも、です。

**エミール・シェラザード（神野さち）**

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター
**an**

鮮やかな色合いとポップなテイストのイラストを得意とする新進気鋭のイラストレーター。「DISH//」などアーティストの楽曲ジャケットや「3COINS」とのコラボグッズ、書籍など、幅広いジャンルにわたるイラストを担当。Instagram : aooooo1995

## Sagittarius 射手座
11/23～12/21



幸運のダウンロード待ち。心のサーバーをキチンと整理しておくと朗報が

**全体運** ★★★

ハッピーウエーブが近づいているとの前触れがある予感。ハッピーを受け止める心のグラウンド整備をシッカリと。対人面はXmasを境に流れがガラリ。アドレスを交換した後が大切。1/3以降には心ときめくような体験も。

**恋愛運** ★★

恋はハレーション気味。気持ちを察知しながら心の温度調整を。"～じゃなくてはダメ"とか、お正月の過ごし方にもとらわれないで。カレがいない人は自分自身でパーティを企画する気概を。意気込みを見せると候補者登場も。

**ラッキーアイテム＆カラー** メンズライクジャケット、ピンク

**こんな気持ちで過ごそう♪**

ラッキースター・木星の足音が近づいてきます。リセットするのに最適な期間なので、見込みがないものは潔く手放しましょう。男捨離も、ありかも？

## Leo 獅子座
7/23～8/22



同性を刺激しないこと。自慢話・目立ちすぎ、ファッション・キャリア自慢は×

**全体運** ★★★

運気は穏やかに推移中。でも、せっかく新旧のスイッチが変わる絶好の機会なので、改運への努力をオススメ。12/20を過ぎるとジュピターから幸運のカードが配られる。どのように使うかはあなた次第。転居計画開始も◎。

**恋愛運** ★★

忙しさに振り回されていると連絡が滞りそう。特にコミュニケーションの星・水星が逆行を開始する12/29以降は、ボタンの掛け違いを防ぐためコンファームをシッカリと。シングルにとってテンポラリーラブは後悔のもと。

**ラッキーアイテム＆カラー** 黄色いモチーフ、ベージュ

**こんな気持ちで過ごそう♪**

コスメの新色・新製品は幸運を引き寄せる美の磁石。化粧品売り場巡りやネットのチェックはマメに。似合わない？…この先入観が美活一番のネックです。

## Aries 牡羊座
3/21～4/19



運気のシグナルは「ナチュラル」をオススメ。流れに逆らわず

**全体運** ★★★

コミュニケーションをリードする水星の動きが非協力的。12/29前後は「まさか！」のトラブル発生も。その逆に、期待していなかったことが順調に進む場合も。頭で考えても限界があるのでいい意味で居直ってしまうのが勝ち。

**恋愛運** ★★★

愛のリトマス紙は中和状態。カップルは、お互いの自己主張がストップするのでマンネリな日々。物足りなさも感じるけど、平和路線。シングルはパーティに参戦すると、意気投合する男子登場も。まずは練習試合のつもりで。

**ラッキーアイテム＆カラー** フォンホルダー、ゴールド

**こんな気持ちで過ごそう♪**

12/20、ラッキースター・木星の到来。ここから緩やかに運気は上昇。メイクを変えるとファッションが変わり、着るものが変わると運勢が変わる法則あり。

## Capricornus 山羊座
12/22～1/19



恋愛運のノイズ発生が心配。ライバルが登場しても態度は変えないように

**全体運** ★★★★★

運気にパワーチャージする太陽は、12/22からグッドポジション。スタイリッシュな行動が注目のマト。ファッションやメイクも洗練された人からの影響を受けて♪　人間関係はXmasを過ぎるとウソのように解決されるかも。

**恋愛運** ★★★

絶対に成功させる！　そんな意気込みの強さがプレッシャーを与える予感。ゆとりが大切です。特にデートでの完璧なシナリオは逆効果。シングルは、フレンドリーな雰囲気を売りにして、まずは友人としての立場を確実に。

**ラッキーアイテム＆カラー** ハイネックニット、ホワイト

**こんな気持ちで過ごそう♪**

クリスマスイブ前日に山羊座内で新月が誕生。心身ともに大掃除しながら新しい「気」の到来を意識しましょう。自分へのご褒美で、お部屋に花束も素敵。

## Virgo 乙女座
8/23～9/22



運の福袋には豪華な出来事がイッパイ。表情筋トレで魅力は、さらに倍増

**全体運** ★★★★

星たちの応援歌で運気はアベレージ以上。でも、黙って座っているだけでは運が50%OFF。サービス精神を発揮して楽しい時間をメイキャップ。1/3前後のファッションは妖艶＆スッキリを交互に着こなす、GAP感に開運要素が。

**恋愛運** ★★★★★

年末～年始にかけてカレとの距離が一気に縮まりそう。友人や家族への紹介も◎。シングルはXmasパーティや新年会でハイスペック男子に出会える予感。恋を引き寄せたいなら唇の輪郭をハッキリさせ、シャープ感の演出を。

**ラッキーアイテム＆カラー** リーガルドラマ(映画)、イエロー

**こんな気持ちで過ごそう♪**

マッチングアプリはプロフィールを見直して。男子目線からのアドバイスもぜひ欲しいところ。友人男子にヘルプ要請を。マッチ率UPにつながるはず。

## Taurus 牡牛座
4/20～5/20



願いが80％叶う強運期間。今期のMyアイコンはスマイルでキマリ！

**全体運** ★★★★★

星たちに見守られて人気と実力をW受賞。新しいことにチャレンジするチャンス。ためらわず前へ！　レストランではグラスにリップがつかないようにリップレスなど、心のオシャレグレードを上げるとその配慮が報われそう。

**恋愛運** ★★★★★

恋の女神はあなたをピックアップ。ケンカやヤキモチ等、日頃ならマイナスに働くことでも応援歌になります。Xmasはペアグッズの交換が絆を強める。シングルはパーティ前夜に行なう靴の手入れが出会いを呼ぶおまじない。

**ラッキーアイテム＆カラー** 平行アーチ眉、パープル

**こんな気持ちで過ごそう♪**

メイクを落とした時のハダカ顔に自信ありますか？　あなどってはいけない乾燥シーズン。美容対策への予算は多めに。ヘアケアも冬の大きな課題です。

## Aquarius 水瓶座
1/20～2/18



運気の分布図は、幸運要素が恋に集中。他の部分はスペードマークに注意

**全体運** ★★

スケジュール管理を怠り、年末が迫ってから大騒ぎに。ビジネスや対人関係を管理する水星が逆行を開始する12/29以降は特に注意。予定は早めに決定しておくこと。おしゃれは周囲とのバランスを考えて、浮かないように。

**恋愛運** ★★★

仕事や対人面の不調は火星がバッサリとデリート。カップルは互いの家族と縁が強まるチャンス。カレがいない人は1/3以降、Xmasと正月を口実に、運命の人にコンタクトされるカウントダウン期間に入る予感。

**ラッキーアイテム＆カラー** チェック柄のテーパードパンツ、ネイビー

**こんな気持ちで過ごそう♪**

わけもなくイライラする時は、フワモコ服を着ると気持ちに刺さった棘が抜けそう。身体を包み込むものは心の薬箱。応用編で、いろいろ活用してみてね。

## Libra 天秤座
9/23～10/23



運気のバランスが悪く乱気流気味。同性への対抗心はそっと封印しましょう

**全体運** ★

気持ちが定まらず迷走気味。人間関係も混乱発生注意報。年賀状のアドレスミス、パーティの案内間違いなど、ドキリとすることも。12/29前後は誤送信で窮地に至りそう。1/3からは敗者復活戦。イメージチェンジで士気UP。

**恋愛運** ★★★

ラブ運のアップダウンは、日頃の地味な努力が影響。洋服のアイロンがけ、シューズのメンテナンス、深夜帰宅しても肌のケアはシッカリ…等々。シングルの人は、自分を基準にした「こうあるべき」観に縛られないでください。

**ラッキーアイテム＆カラー** 口角ケア、レッド

**こんな気持ちで過ごそう♪**

今期のレッスンテーマは「表情筋トレ」。華やかさ、神秘的、すごく真剣etc、表情豊かな女の子は男子たちの憧れの的。まずは究極のスマイルから♡

## Gemini 双子座
5/21～6/21



行動力の源・火星の応援でジッとしていられなくなりそう。無駄な動きはセーブを

**全体運** ★★★

コミュニティが広がる予感。ラインへの参加はプラスになるものの、ケアできる範囲をきちんと把握して。パーティと名がつく催しに出席する時はメイクを工夫。アイラインばかりでなく涙袋にも、うるキラで華やかな演出を。

**恋愛運** ★★★★

冬のビーナスがロマンティックラブをプレゼント。カップルは二人だけで静かに過ごして。旅先や隠れ屋風レストランのサイレントナイトも◎。シングルはネコよりイヌ派男子をマーク。オシャレ度は低くても後で育てればOK。

**ラッキーアイテム＆カラー** ドロップショルダーコート、水色

**こんな気持ちで過ごそう♪**

年末年始は映画三昧が◎。感情移入しながら非日常空間を味わって過ごすと感性に磨きが。純愛ものの鑑賞は、出会いの扉を開いてくれるきっかけに。

## Pisces 魚座
2/19～3/20



運気が好転中。気分をシェイプアップすれば全て前向きに！　なせば成る

**全体運** ★★★★

周囲から温かいエールをもらえて、心のカロリーが上昇。オトナの余裕を感じる仕草を身につける努力を。今期の頑張りは運の貯金になるはず。しかし、12/29前後は空回り気味。メリハリをつけ、キビキビした行動が厄よけに。

**恋愛運** ★★★

太陽のコーディネートを受け行動的に。エレガントな感覚を失っては、モテるものの特別な人から好感を抱いてもらえない懸念が。カップルは、二人だけで楽しみたい気持ちにブレーキも必要。周囲へのサービス精神を大切に。

**ラッキーアイテム＆カラー** 新作フレグランス、ブラウン

**こんな気持ちで過ごそう♪**

マスク生活で緩くなったフェイスライン。老け顔でぼんやりしたイメージになりがち。ハリ＆リフトアップに、コスメ探しのネットトラベルも始めて。

## Scorpius 蠍座
10/24～11/22



幸運の相乗効果あり。運がいい人のそばにいることは大切なポイントです

**全体運** ★★★★

心の道路標識は"広い道に出よ！"と誘導サイン。些細なことにこだわらずダイナミックな選択に幸あり。仕事や人間関係もスケールの大きい方を。ファッションは、肌見せボーダーラインの研究などニューアイテムも導入を。

**恋愛運** ★★★★

ラブモード続行中。カップルは一緒にキッチンに立つのも◎。カレの意外な一面を発見も？　シングルはウィンターイベントにチャンスが。必死になって恋を探すより、イベントを楽しむ感覚で参加すると♡につながる出会いが。

**ラッキーアイテム＆カラー** ジェルネイル、グレー

**こんな気持ちで過ごそう♪**

ダメージを受けたヘアは回復に全力投球。キューティクルってナニ？　ケラチンって？などの理論編から入ると、マストなシャンプー選びができます。

## Cancer 蟹座
6/22～7/22



元気任せの行動にはペナルティが！　レディのたしなみだけは忘れないように

**全体運** ★★

手にした大きなエネルギーの塊をどう使うかが吉凶の分かれ道。12/22まではコントロールできるものの、後半からはブレイク過剰気味。はしゃぎすぎると失敗するので要注意。ファッションも適度なヌケ感が好感度UP。

**恋愛運** ★

バランスが崩れそうな気配。物足りなさを感じてしまうのはXmasシーズンならでは。他者と比較しても仕方がありません。12/29前後、カップルは深夜のメールを控えて◎。募集中の人は、お酒でキャラ変しないか要確認。

**ラッキーアイテム＆カラー** ケープ、グリーン

**こんな気持ちで過ごそう♪**

蟹座内で満月が起きる1/7。頭で考えるシナリオばかりが先行し、現実との差にドキリとするかも。でも大丈夫です。今から修正を始めましょう。

プチバトー・カスタマーセンター
☎0120-190-770

プニュズ
☎03 (5784) 5505

プライベート・スプーンズ・クラブ
代官山本店
☎03 (6452) 5917

PLAZA カスタマーサービス室
☎0120-941-123

フリカ ジュエリー ジャパン
fricajewelry.jp

プリュイ トウキョウ
☎03 (6450) 5777

ブリング エビス
info@bring.org

ブルーベル・ジャパン
香水・化粧品事業本部
☎0120-005-130

ヘインズブランズ ジャパン
カスタマーセンター
☎0120-456-042

ヘムト PR
☎03 (6721) 0882

ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766996

ポピー原宿
☎03 (4363) 8569

ボビイ ブラウン
☎0570-003-770

ホワイトオフィス
☎03 (5545) 5164

**ま**

まくら先生
makurasensei.com

マザーアース・ソリューション
info@claud.jp

マッシュビューティーラボ
☎03 (5774) 5565

マリアネリ松屋銀座店
☎03 (3535) 2030

マリコール
☎03 (5469) 0056

ミース
☎03 (6450) 9758

ミキモト カスタマーセンター
☎0120-868254

ミシャジャパン
☎0120-348-154

ミス ファリーン
☎03 (5766) 2558

ミティア オーガニック
☎03 (5774) 5565

ミューキー
www.rakuten.ne.jp/gold/mukii

ミルクタッチ
milktouch@coogee.jp

ムーンスター カスタマーセンター
☎0800-800-1792

ムゥムゥヌゥ
☎078-652-4301

ムシンサ ジャパン
japan@musinsa.com

ムルーア ルミネエスト新宿店
☎03 (6802) 7521

メグリエ
☎0800-805-1070

メゾン マルジェラ フレグランス
☎03 (6911) 8413

メディキュットお客様相談室
☎0120-634-434

メルヴィータジャポン
☎03 (5210) 5723

**や**

ヤーマン
☎0120-776-282

ヤクルトお客さま相談センター
☎0120-11-8960

山口ビューティーメソッド
www.yamaguchi-bm.com

山忠
☎0120-83-0500

YOU IN
youin.jp

ユーワ
☎042 (531) 0200

ユエリーニュ
☎03 (6450) 5777

ユナイテッドアローズ
カスタマーサービスデスク
☎0120-559652

ユニクロ
☎0120-170-296

ユニリーバ お客様相談室
☎0120-500-513

**ら**

ライフズ 代官山店
☎03 (6303) 2679

ラヴィジュール ルミネエスト新宿店
☎03 (3358) 7790

ラカ Yep's伊勢丹新宿店
☎03 (6273) 0702

ラコステお客様センター
☎0120-37-0202

ランコムお客様相談室
☎03 (6911) 8151

ランダ
☎06 (6451) 1248

乱痴気 セントリューム
☎03 (5766) 8415

ランデブー
info@randeboo.shop

リベルタ
☎0120-718-456

リリー ブラウン 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7235

リリー ブラウン ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8555

リリアン カラット
☎03 (4578) 3338

リルリリー トーキョー
☎03 (6322) 1677

ルイエン
ruien.jp

ルスティック ショールーム
☎03 (6721) 6406

ルックスオティカジャパン
カスタマーサービス
☎0120-990-307

ルラボ ダイカンヤマ
☎03 (5459) 2770

レカルカ
☎03 (6432) 4351

レイ ビームス 新宿
☎03 (5368) 2191

レインボーシェイクプレスルーム
☎03 (4363) 8569

レキットベンキーザー・ジャパン
お客様相談室
☎0120-634-434

レザボア
☎03 (6712) 5812

レディアゼル ルミネエスト新宿店
☎03 (3354) 3122

レルボラリオ カスタマーサービス
☎03 (4530) 3144

ローズ バッド ルミネエスト新宿店
☎03 (5368) 2767

ロードス
☎03 (6416) 1995

ローラ メルシエ ジャパン
☎0120-343-432

RAW.
☎0120-331-327

ロクシタンジャポン カスタマーサービス
☎0570-66-6940

ロザリー
☎03 (6450) 5065

ロサンゼルスアパレル ジャパン
losangelesapparel.net

ロジア バイ ハーリップトゥ
rosier-by-hlt.channel.io

**わ**

Wild Lily
☎03 (3461) 4887

ワグ インク
☎03 (5791) 1501

ワコール お客様センター
☎0120-307-056

ワフィト お客様窓口
info@waphyto.com

COVER GIRL
本田 翼

# ar 2月号予告
1月12日 (木) 発売

特集 冬本番 うる活スキンケア大全

もう絶対乾かない！ 保湿マニアの
## うる活100%

NO MASK,NO LIFE(肌のハナシ)
## かけこみパック図鑑

みんなの推しだけを教えてください
## スキンケアベスト9

その潤い、どこから？
## うるみヘンタイ♡美賢人の7/24

お口の偏差値、あげてこうぜ♡
## 笑顔向上委員会

彼モテも、我キュンも
## 純バレンタイン顔まにあ

とりあえず楽しんだもん勝ち
## バレンタインメルティ着回し

ブーツと私とあの人と
## 齊藤京子のブーツデート

## J01 meets...
## 鶴房汐恩 with Special Guest

*and more...*

※特集内容は一部変更になる場合があります。


ar 2023年1月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香
豊島嶺奈

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
荒木千裕
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
沖 英里香
大崎もも

Advertising Staff
髙橋一就
望月麻弥
王 晴菜
永井一夫
桜井克昌
小堀哲史

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7
●記事内容に関するお問い合わせ　編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ　メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ　販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ　生産部／03-3563-5125
印刷・製本／大日本印刷株式会社

# Shop List 2023.1

商品のお問い合わせの際には、
「アール1月号の
00ページを見て」と
伝えていただくとスムーズです。

## あ

アー・ペー・セー カスタマーサービス
apcjp.com

RMK Division
☎0120-988271

IHC
☎03 (6434) 7526

アイシクル 伊勢丹新宿店
☎03 (5315) 0778

アイ・ピー・エフ
☎03 (6273) 2947

アイムラフロリア カスタマーサービス
support@imlafloria.com

アサヒグループ食品 お客様相談室
☎0120-630611

アズマ商事 お客様係
☎0120-58-1177

アスレティア
☎0120-220-415

アダストリアカスタマーサービス
☎0120-601-162

アディクション ビューティ
☎0120-586-683

アテックス
☎0120-486-505

アドバンスト・メディカル・ケア
☎0120-260386

アナイスカンパニー
info@anicecompany.co.jp

アミューズ
www.qoo10.jp/shop/amuse

アムリターラ
☎0120-980-092

アリエルトレーディング
☎0120-201-790

Alyo
alyo.co.jp

アルゴロジー (NISHIKIN)
algologie.jp

アルバージェ ランジェリー渋谷PARCO店
☎070-2230-5279

アルビオン
☎0120-114225

アンジェリークビューティー
angeliquebeauty@ozzio.jp

アンファー
☎0120-722-002

アンプリチュード
☎0120-781-811

イー・エム アオヤマ
☎03 (6712) 6797

イヴ・サンローラン・ボーテ
☎0120-526-333

ikaw
ikaw.me

イグニス イオ
☎0120-664-227

石澤研究所
☎0120-49-1430

イズントシー
www.isnt-she.com

井田ラボラトリーズ
☎0120-441184

It's so easy
☎03 (3400) 0340

イトリン
☎0120-151-106

インターナショナルコスメティックス
☎03 (5825) 7588

interaction&co.
☎03 (3443) 0619

ヴィーナスジャパン
spiceupfitness.com

ウィゴー
☎03 (5784) 5505

ヴェレダ・ジャパン
☎0120-070601

ウカヘッドオフィストーキョー
☎03 (5843) 0429

H&M カスタマーサービス
info.jp@hm.com

H30 ファッションビュロー
☎03 (6712) 6180

エヴリス ルミネエスト新宿店
☎03 (3353) 7060

エコストアジャパン
ecostore.jp

エスアンドティ
☎03 (4530) 3240

エスオーシー
☎0120-17-4132

エスティーム プレス
☎03 (5428) 0928

エステダム
☎0120-510-211

エステプロ・ラボ
☎0120-911-854

エチュード
☎0120-964-968

エテ
☎0120-10-6616

エドウイン・カスタマーサービス
☎0120-008-503

エトヴォス
☎0120-0477-80

エドストローム オフィス
☎03 (6427) 5901

NMA Japan
☎03 (5050) 2344

エピヌ
epine.am@gmail.com

MIMC
☎03 (6455) 5165

MTG
☎0120-467-222

エルメスジャポン
☎03 (3569) 3300

エンビーアール
☎03 (6876) 3783

オクト
info@0910.tokyo

オサジ
☎0120-977-948

オブレクト カスタマーサポート
info@oblek.jp

OULABO TOKYO
contact@oulabo.com

オムニゴット
☎03 (5474) 7579

Olu.
☎03 (6855) 3248

オンワード樫山 お客様相談室
☎0120-58-6300

## か

カーハート WIP ストア トーキョー
☎03 (3402) 9810

ガールズソサエティ
thegirlssociety.net

カイコー
kaiko-official.com/collection

貝印 お客様相談室
☎0120-016-410

花王 (エスト)
☎0120-165-691

花王 (キュレル)
☎0120-165-698

花王 (ビオレ)
☎0120-165-692

カシウエア
☎03 (3486) 5505

カドリールインターナショナル
ランジェリーク
☎03 (3461) 7823

かならぼ
☎0120-91-3836

カネボウ化粧品、
カネボウインターナショナルDiv.
☎0120-518-520

ガブリエルペコ
☎03 (3498) 7315

カルバン・クライン カスタマーサービス
☎0120-657-889

韓国高麗人蔘社
☎03 (6279) 3606

カンゴールヘッドウェア
☎03 (6805) 1272

カンタベリー吉祥寺
☎0422 (29) 7150

キャセリーニ
☎03 (3475) 0225

キャデリートイノベーション
caddireat.com

KYU
support@yoan.jp

キューティス
☎0120-005-236

キュア
☎0120-111-344

クナイプお客様相談室
☎0120-428-030

グラビテート
☎03 (3464) 6588

クラランスお客さま窓口
☎050-3198-9361

grandma
☎018 (893) 4796

グンゼ お客様相談室
☎0120-167874

ケンテ カスタマーセンター
☎03 (4330) 0336

コージー本舗
☎03 (3842) 0226

コーセー
☎0120-526-311

コードネイチャー
www.qoo10.jp/gmkt.inc/search/
brand.aspx?brandno=101977

コアラ ビューティー
☎03 (5939) 6011

ゴールディ
☎0120-390-705

神戸レタス
www.lettuce.co.jp

ココ ディール
☎03 (4578) 3421

コジットお客様相談室
☎06 (6532) 8140

コス 銀座店
☎03 (3538) 3360

コズミックマーケット
☎050-6861-3000

コスメキッチン
☎03 (5774) 5565

コスメデコルテ
☎0120-763-325

コロネット
www.coronet.co.jp

コンバースインフォメーションセンター
☎0120-819-217

## さ

再春館製薬所
☎0120-444-444

ザ・ウォール ショールーム
☎03 (5774) 4001

ザ セム 公式オンラインショップ
thesaemcosmetic.jp

明治 お客様相談センター (飲料)
☎0120-598-369

明治 お客様相談センター
(スポーツ)
☎0120-858-660

ザボディショップ
☎03 (3249) 7131

SABON Japan
☎0120-380688

ザラ カスタマーサービス
contact.jp@zara.com

サラース カスタマーサポート
customer@sararth.com

The LADY
thelady.co.jp

サン・スマイル
☎03 (6672) 6480

サンパック
☎0120-528-389

サンポークリエイト
☎082 (248) 6226

シーアトリエ
☎06 (6536) 3237

シークリスタル (エプソムソルト)
☎0120-816-026

シービック お客様相談室
(ガミラシークレット)
☎03 (5414) 0841

ジーユー
☎0120-856-452

シアン PR
☎03 (6662) 5525

シェアリング・ビューティー
sharingbeauty.co.jp

ジェクス
☎06-6942-4416

ジェムプロジェクター
☎03 (6418) 7910

ジェラートピケ ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8217

シゲタ パリ
www.shigetajapan.com

ジャジャーン
☎03 (6804) 5596

ジャック・オブ・オール・トレーズ
プレスルーム
☎03 (3401) 5001

シャネル カスタマーケア
☎0120-525-519

シャボード オー東急プラザ銀座店
☎03 (6280) 6576

シャルル シャトン
Instagram:@charles_chaton

シュウエイトレーディング
☎03 (5719) 0249

ジョー マローン ロンドン
☎03 (5251) 3541

ジョヴァンニ
info@mashbeautylab.com

ジョンソン・エンド・ジョンソン
お客様相談室
☎0120-101110

ジョンマスターオーガニック
☎0120-207-217

ジルスチュアート　ビューティ
☎0120-878652

SHIRO
shiro-shiro.jp

シン ピュルテ
☎0120-207-217

シンリョウヘルスケア
shinryo-healthcare.com

スクリーンショット
☎03 (4363) 8569

ススプレス
☎03 (6821) 7739

スタジオ ファブワーク
☎03 (6438) 9575

SUQQU
☎0120-988761

ストック
stocklovesyou.com

スナイデル 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7392

スナイデル ルミネ新宿2店
☎03 (3345) 5357

スナイデル ビューティ
☎03 (3261) 9968

スナイデル ホーム ルミネ新宿2店
☎03 (6258) 1126

スピック
☎0120-663-337

THREE
☎0120-898-003

スリービー スリービー
渋谷ヒカリエシンクス店
☎03 (6434) 1863

セルヴォーク
☎03 (3261) 2892

セルフボディケア・ジャパン
info@selfbodycare.jp

Soan
☎045 (931) 2311

創通メディカル
☎092 (260) 7366

ソムニウム
☎03 (3614) 1102

## た

TurnTable
turntable.jp

ダイアナ 銀座本店
☎03 (3573) 4005

ダイリク
d.dairiku@gmail.com

タオガーデン
taogarden-jp.com

タカミ
☎0120-291-714

タビオ
☎0120-315-924

ダブルシー
☎03 (5784) 5505

チャールズ&キース ジャパン
☎03 (4405) 4420

チューンメーカーズ
☎0120-510-564

中央帽子
☎06-6972-8881

テーブルカンパニー
☎03 (6434) 0556

DHC
☎0120-333906

ディーゼル ジャパン
☎0120-55-1978

デイシー ルミネ新宿店
☎03 (6457) 7042

DIDION
didion-beauty.com

DAY TWO
support@daytwo.jp

ディプティックジャパン
☎03 (4550) 6977

デイリリー
daylily.com.tw/contact/

ティルティルジャパン
☎03 (5937) 0347

TWO
two2.jp

トゥー フェイスド お客様相談室
☎0570-003-770

トゥヴェール
☎0120-930-704

ドゥ・ラ・メール
☎0570-003-770

常盤薬品工業 サナお客さま相談室
☎0120-081-937

ドクターシーラボ
☎0120-371-217

ドクタータッフィジャパン
☎03 (6419) 7392

トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店
☎03 (4363) 8569

トリンプ・インターナショナル・ジャパン
☎0120-104256

トレス トウキョウ
tres.tokyo@gmail.com

## な

ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

NAOS JAPAN
☎0120-074-464

Nuzzle
☎0120-916-852

ナディア フローレス エン エル コラソン
☎03 (5772) 6661

77サーカ
info@77circa.com

ニーミー カスタマーセンター
ec@shop-neemee.com

ニールズヤード レメディーズ
☎0120-316-999

日本ゼトック
☎0120-68-4288

ニベア花王
☎0120-165-699

ニューエラ
neweracap.jp

ニューバランスジャパンお客様相談室
☎0120-85-0997

ネオマーケティング
☎03 (6328) 2880

ネオンサイン
☎03 (6447) 0709

ノーデザイン
☎03 (6303) 0866

野村乳業
☎0800-111-1192

ノントーキョー
☎03 (6432) 6079

## は

ハー リップ トゥ
herlipto.channel.jp/

ハウス オブ ローゼお客様相談室
☎0120-12-6860

バウムお客さま窓口
☎0120-332-133

パケ
info@pasquet.jp

バスクリン お客様相談窓口
☎0120-398496

八海醸造
☎0800-800-3865

HACCI
☎0120-1912-83

パナソニック お客様ご相談センター
☎0120-878365

ハニー ミー ハニー
☎03 (5774) 2190

Hamee
☎0120-569-565

バラカ
baraka-style.com

バランスド
support@walala.jp

パルファン・クリスチャン・ディオール・
ジャポン
☎03 (3239) 0618

バロックジャパンリミテッド
☎03 (6730) 9191

ビー・エス・インターナショナル
☎03 (5484) 3481

ピーチ・ジョン
☎0120-066-107

ピーチ・ジョン ビューティ
☎0120-066-107

ビーバイ・イー
www.bxe.co.jp

ビープル
biople.jp

美・ファイン研究所
☎0120-393-903

ビューリティ
☎03 (5772) 2284

ビュリージャパン
☎0120-09-1803

ビリティス
☎03 (3403) 0320

ヒロセ
☎0120-816-026

hinceカスタマーセンター
☎050-5357-3311

ブーマ お客様サービス
☎0120-125-150

ファンケル サプリメント相談室
☎0120-750-210

フィル ザ ビル マーカンタイル 青山
☎03 (6450) 3331

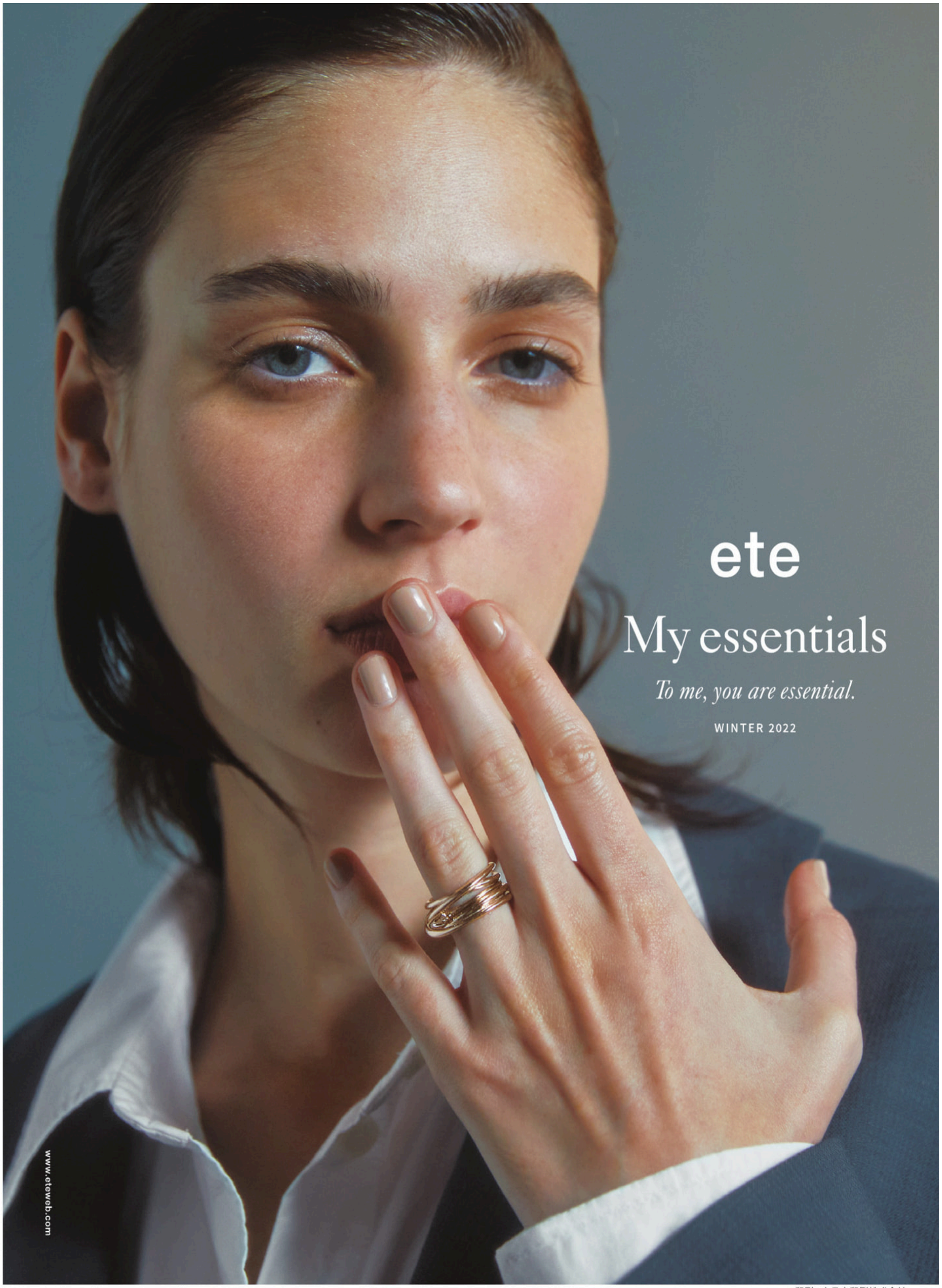
FourStore
☎03 (6455) 0448

フォーチュンチージャパン
☎03 (5708) 5831


THERATIS
Dreamy
朝のアホ毛・パサ髪をおさえる
夜の新うるおい美容
@cosme
クチコミランキング
第1位
シャンプー・コンディショナー部門
集計期間：2022年3月1日〜2022年8月31日
@cosme クチコミランキング
THERATIS 第1位
＊受賞商品は「THERATIS by mixim ナイトリペアシャンプー / ヘアトリートメント」となります。

ar 2023 1 JANUARY

2022年12月12日発行・発売　第29巻第1号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121




定価680円 本体618円　雑誌11431-01

4910114310130
00618

印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan